PSIHOLOGIE – PSIHOTERAPIE
Studii de caz
Colecţie coordonată de
Simona Reghintovschi
Povestiri de psihoterapie românească
Coordonarea volumului
Vasile Dem. Zamfirescu

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
Director editorial:
MAGDALENA MĂRCULESCU
Coperta:
FABER STUDIO
Director Producţie
CRISTIAN CLAUDIU COBAN
Redactor:
CIPRIAN ŞIULEA
Dtp:
VICTORIA GÂRLAN
Corectură:
SÂNZIANA DOMAN, RODICA PETCU
Descrierea QP a Bibliotecii Naţionale a României
Povestiri de psihoterapie românească: 19 cazuri inedite / coord. voi.: Vasile Dem Zamfirescu.
— Ed. a 2-a.
— Bucureşti: Editura Trei, 2017
ISBN 978 – 606 – 40 – 0288 – 4
I. Zamfirescu, Vasile Dem. (coord.)
615
Copyright © Editura Trei, 2017 pentru prezenta ediţie.
O.P. 16, Ghişeul 1, C.P. 0490, Bucureşti
Tel.: + 4 021300 60 90; Fax: + 4 0372 25 20 20 e-mail: comenziedituratrei.ro www.editura trei.ro
ISBN 978 – 606 – 40 – 0288 – 4

Cuprins

7 Cuvânt înainte
AUGUSTIN CAMBOSIE
13 Ioana sau narcisismul unei depresii
ION DAFINOIU
31 Corpul tău ştie
DANIEL DAVID
45 Cazul Chucky – păpuşa agresivă
LIANA DON
73 Toba feminină de tinichea
ALFRED DUMITRESCU
95 Vulcanul
NICOLETA GHEORGHE
113 Aşchia din picior
VLAD MIHAI GRIGORESCU
131 Pot fi
IRINA HOLDEVICI
155 De la gânduri negre la speranţă
GABRIELAHUM
175 Când un început poate fi o continuare
MIHAELA MINULESCU
195 Puterea Anei
IOLANDA MITROFAN
219 P îi n ferea st ra întred esc hi să – flash-uri dintr-un parcurs terapeutic unificator BRÂNDUŞAORĂȘANU
257 Neîndemânarea
FLORENTINA PALADA
279 4 ore
MARA PRICEPUTU
295 Drumul de la calvar la eliberare
SIMONA REGHINTOVSCHI
313 Dumnezeu mi-a dat-o în locul mamei!
IRENATALABAN
333 Micul prinţ asiatic
DIANAVASILE
357 Ce găseşti atunci când pierzi
RADU VULCU

379 Maria
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
399 Sunteţi evreu?
Cuvântânainte

Dinamismul şi amploarea dezvoltărilor din domeniul psihologiei şi mai ales din cel al psihoterapiei, greu de anticipat înainte de 1989, au luat prin surprindere domeniul editorial. În timp ce numeroasele facultăţi de psihologie din Bucureşti şi din ţară produc anual câteva mii de absolvenţi, editurile care publică sistematic psihologie sunt încă prea puţine şi necorespunzător calibrate.

Tot astfel, în timp ce asociaţiile profesionale ale psihoterapeuţilor se înmulţesc şi-şi îmbogăţesc activitatea – astăzi principalele orientări din psihoterapia contemporană (psihanaliză, psihoterapie cognitiv-comportamentală, jungiană, adleriană, reogersiană, tranzacţională, umanistă, pozitivă, integrativă etc.) simt reprezentate în România de una sau mai multe asociaţii recunoscute de Colegiul Psihologilor –, publicaţiile de specialitate, atât traducerile, cât şi cele autohtone, nu reflectă corespunzător această realitate.

Publicarea pentru prima dată în cultura română a unui volum cu prezentări de cazuri inedite scrise de reprezentanţi ai unor orientări diferite exprimă preocuparea Editurii Trei de a susţine continuu şi energic dezvoltarea psihoterapiei autohtone.

Îmbucurătoare mi se pare disponibilitatea liderilor unor şcoli de psihoterapie, care trec drept ireductibil opuse, de a coexista paşnic între coperţile aceleiaşi cărţi, fără ca ecourile acerbelor dispute internaţionale să fie deranjant prezente. Mi se pare un gest de normalitate, în condiţiile în care toate psihoterapiile au un scop comun (acordarea de ajutor psihic), diferite fiind doar metodele, iar piaţa de psihoterapie din România fiind, poate pentru câteva decenii de acum înainte, încă puţin acoperită. Invitaţiile de colaborare le-am adresat celor mai

reprezentativi psihoterapeuţi ai momentului – lideri de şcoală, formatori şi supervizori, dar şi candidaţi promiţători, toţi aparţinând asociaţiilor şi societăţilor de psihoterapie recunoscute de Colegiul Psihologilor din România. Le mulţumesc celor care au acceptat invitaţia, regret absenţa celor care au declinat-o şi-mi cer scuze celor care, având ceva de comunicat, nu au fost solicitaţi.

Desigur, cazurile din volum se adresează psihoterapeuţilor. Modul de prezentare voit accesibil unei categorii mai cuprinzătoare de cititori nu afectează în niciun fel calitatea ştiinţifică a textelor. Atât psihoterapeuţii aparţinând unor şcoli diferite, cât şi cei din aceeaşi şcoală cu unul sau altul dintre autori pot parcurge cu folos volumul vizând a urmări delimitarea sau, dimpotrivă, preluarea de modele.

Una dintre intenţiile care au stat la baza iniţiativei Editurii Trei, reflectată de titlu, a fost de a atrage atenţia nespecialiştilor mai apropiaţi sau mai îndepărtaţi de zona psihoterapie! în primul rând, m-am gândit la studenţii facultăţilor de psihologie şi medicină care furnizează majoritatea candidaţilor la formarea în psihoterapie. Astfel, cazurile prezentate în volum ar putea fi studiate cu folos în seminariile cursurilor de psihoterapie. Dar cum psihoterapia este şi unul dintre cele mai pregnante şi răspândite fenomene culturale ale lumii contemporane şi cum formarea pentru psihoterapie nu exclude persoanele care vin dinspre alte discipline ale omului (pedagogie, filosofie, asistenţă socială, sociologie, teologie), volumul de faţă poate fi citit şi de consumatorii simpli de naraţiune psihoterapeutică sau de aspiranţii la fotoliul psihoterapeutului care vin dinspre „ştiinţele omului”.

Doresc şi sper ca acest început să poată fi continuat în viitor cu noi volume de psihoterapie românească în care să se oglindească evoluţia domeniului. Propunerile din partea autorilor din acest volum sau ale celor care, din diferite motive, n-au putut colabora vor fi bine-venite.

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

AUGUSTIN CAMBOSIE

Membru al Societăţii Psihanalitice Române (1990 – 2000), membru fondator al Asociaţiei Române de Psihoterapie Psihanalitică (1999), psihoterapeut formator şi supervizor în ARPP (2000-prezent), membru în bordul EFPP (European Federation of Psychoanalitic Psychotherapies), preşedinte al Federaţiei Române de Psihoterapie (1999 – 2008), vicepreşedinte al FRP (2008-prezent)

Practică privată în psihanaliză şi psihoterapie analitică 1973 – 2000.

Ioana sau narcisismul unei depresii

„Analiza este în primul rând o relaţie. O relaţie specială, cu elemente comune din orice alt tip de relaţie, dar şi cu elemente distincte, unice, care o fac să fie o relaţie specială”. (JEAN-JACQUES MOSCOVICI)

Ioana este o femeie de 40 de ani. Mai degrabă plinuţă, nu are, din punctul meu de vedere, foarte multă feminitate. O figură rotundă, ochii mari şi cam inexpresivi, sprâncene stufoase şi o pieptănătură-coafură care este punctul ei „forte”: bogată, tapată şi buclată (ceva stil Molière).

Cam după şase luni de analiză m-am întrebat uneori dacă, întâlnind-o pe stradă, as recunoaşte-o. Şi asta cred că spune mult despre prima parte a relaţiei analitice.

La primul telefon mi-a spus cum se numeşte şi de la cine are numărul meu… şi a tăcut. Dintr-o oarecare strategie sau obişnuinţă, mi-am reţinut uşoara iritare şi am tăcut şi eu. Câteva zeci de secunde nu s-a întâmplat nimic, apoi mi-a spus cu o voce egală că ar dori o întrevedere. I-am fixat o întâlnire şi mi-a solicitat multe explicaţii despre adresă, pe motiv că nu cunoaşte bine Bucureştiul. La ora stabilită sosise deja de 60 de minute. Nu mai ştiu în ce era îmbrăcată, însă mi-a făcut impresia unei persoane şterse, bătrânicioase. A intrat în cabinet şi timp de aproape 20 de minute „şi-a căutat locul”: a întors fotoliul la 45 de grade (după ce a încercat mai multe variante), a tras draperia, a

stins lumina şi a aprins o veioză, într-un cuvânt a pus încet, încet stăpânire pe cabinet… şi a tăcut. Comportamentul ei vorbea despre o anxietate (sau cel puţin o emoţie puternică), dar ceva mă făcea să fiu sceptic. Ceva îmi părea teatral, artificial, iar ca amplitudine, inedit pentru mine. Poate asta m-a făcut să fiu curios şi să merg mai departe. Curiozitatea mea era atunci de tipul „să văd până unde poate să ajungă”.

În primele întâlniri scenariul s-a repetat aidoma: venea cu mult înainte de şedinţă, aştepta, intra, reconfigura cabinetul, diminua la maximum lumina… şi tăcea. Întâi amuzat, apoi din ce în ce mai agasat, încercam să fiu cât de cât „eficient”: puneam întrebări de „rutină” (familie, profesie, istoric, motivaţii etc.). De obicei nu îmi răspundea; în schimb plângea. Tăcut, fără convulsii, sobru, serios, dar… plângea. Cel puţin jumătate din timpul şedinţei. Când eram pe cale să-mi pierd răbdarea mai venea câte un răspuns la o întrebare anterioară (de obicei, mult anterioară), îmi trebuia ceva timp să înţeleg la care dintre întrebări îmi răspunsese. Devenise clar pentru mine că funcţionam în unităţi de timp diferite şi că dacă avea să se întâmple ceva, va fi de lungă durată. Am decis să am răbdare sau poate să mă testez dacă pot suporta o astfel de relaţie.

Încet, încet, am aflat o poveste şocantă, poveste care s-a înseriat, cât de cât cronologic, foarte greu şi care şi acum are destule lacune. S-a dovedit însă că nu povestea este elementul cel mai important al analizei.

Ioana este copilul mijlociu într-o familie cu trei copii: un băiat mai mare cu patru ani şi o fată cu doi ani mai mică decât Ioana. Fratele, Andrei, nu face parte din lumea ei; a fost amintit de cel mult trei ori, iar când am încercat să insist mi s-a răspuns că nu merită să piardă timpul şedinţei vorbind despre el.

De altfel, teama de a nu pierde timpul în şedinţă este un motiv constant de supărare. Mereu se învinovăţeşte ca a ratat şedinţa nevorbind sau spunând lucruri

neinteresante, sau, uneori, răspunzând întrebărilor mele. Discursul ei nu avea continuitate; la următoarea şedinţă nu continua şirul istoriei, introducea un cu totul alt subiect, iar după câtva timp revenea la primul subiect de unde îl lăsase. Greu de înţeles şi de urmărit.

La ceva timp după începerea terapiei a apărut alt aspect inedit pentru mine: mesajele de pe telefonul mobil. De obicei, imediat după şedinţă (sau a doua zi); toate erau autocritice (cum am mai putut „strica” o şedinţă, cum se aşteaptă de la mine să nu o mai las să procedeze aşa, cam despre ce subiecte ar fi trebuit să vorbească). Iniţial am fost deranjat de această „inovaţie” în terapie. Ulterior m-am gândit că, de fapt, este o dovadă a faptului că, într-un fel ciudat pentru mine, relaţia asta chiar funcţionează, că Ioana chiar se simte în relaţie şi că analiza are un spaţiu al ei între cele două întâlniri săptămânale.

În rest, era un client destul de conştiincios; nu întârzia şi nu lipsea la şedinţe (deşi locuieşte într-un orăşel din sudul Olteniei şi face cam două ore pe drum până în Bucureşti). Rarele absenţe erau legate mai ales de imposibilitatea de moment a transportului.

Mesajele (mai ales) au introdus încet, încet câteva personaje cruciale în istoria ei de viaţă: mama şi fiica.

Probabil că mama constituie modelul depresiei, dar în mod sigur este un imens motiv de culpabilitate. Mama nu s-a înţeles niciodată cu tatăl (alt personaj cvasiabsent din orice relatare). Ioana nu înţelege cum au reuşit să rămână împreună până la moartea acestuia (survenită în urma unei boli incurabile, când Ioana avea 13 ani):

nu s-au înţeles niciodată. Tatăl era diferit. Mama îşi dorea mereu mai mult, în special pentru copii, iar el se complăcea în mediocritate şi suficienţă. Mama a determinat familia să se mute de la ţară la oraş, să cumpere o casă, să facă copiii facultate. Nu existau de fapt certuri între ei; numai reproşuri mute şi o permanentă stare de nemulţumire. Trăiam tot timpul într-o presiune insuportabilă pentru mine.

Când Ioana avea nouă ani, mama a avut o tentativă de suicid, prin ingestie de medicamente. Şi din acel moment totul s-a schimbat, a devenit şi mai cenuşiu. Tot timpul Ioana a fost convinsă că mama a încercat să se sinucidă din cauza ei, pentru că nu a mulţumit-o suficient, nu a fost cuminte, n-a luat note suficient de mari, de fapt că nu a izbutit „să o bucure” suficient, să îi compenseze tragedia vieţii pe care o trăia. Din acel moment între ele nu a mai fost decât tăcere, tot ce venea de la mama ei fiind interpretat de Ioana ca un reproş. Nimic din ce a încercat să facă pentru a-şi convinge mama că ea o iubeşte nu a ajuns la ţintă. Apoi s-a instalat o renunţare la luptă, o lipsă de scopuri, o platitudine afectivă, clar depresivă, pe care psihiatrul la care a ajuns la un moment dat (pe la 30 de ani) a tratat-o ca pe o depresie anxioasă. Numai că medicamentele (sau poate statutul de bolnav psihic) o „ajutau” să nu se mai poată da jos din pat, să nu mai poată face nimic, să nu mai aibă chef de nimic. A cochetat de câteva ori şi cu ideea suicidului, dar nu a avut nicio tentativă reală.

În urmă cu cinci ani, mama s-a hotărât să mai „moară” o dată. S-a retras într-o mănăstire, suficient de izolată cât să facă vizitele aproape imposibile. Ioana a simţit atunci o revoltă neputincioasă, suficient de puternică pentru a o determina să se ridice din pat şi să facă ceva pentru ea. A încercat atunci o psihoterapie pe plan local (nu ştiu de ce orientare), la care a renunţat după câtva timp pentru că nu se simţea înţeleasă, auzită. La sugestia acelui terapeut a venit în Bucureşti, la o colegă de-a mea, care i-a sugerat să discute cu mine. Aşa ne-am întâlnit.

După ceva timp am aflat „motivul” intrării în terapie:

trebuie să fac ceva cu mine. Nu atât pentru mine, cât mai ales pentru Maria (fiica Ioanei). Nu pot să o las fără mamă, nu pot să îi fac şi ei ce mi s-a întâmplat mie în viaţă. Tot ce fac acum fac numai pentru ea. Ea merită tot, Măriuca mea.

Discurs foarte mobilizator, dar greu acoperit de fapte (sau măcar în atitudine) la începutul analizei. Sau poate eu am fost prea nerăbdător şi acesta era de fapt ritmul ei (?!).

Acum, câte ceva despre Maria. La 19 ani, Ioana a intrat la Facultatea de Filologie din Bucureşti. Complet debusolată, incapabilă să relaţioneze cu profesorii sau colegii, să ajungă la timp la ore, să găsească sălile de curs, să vorbească la seminalii etc. Adică un fiasco total. În acea perioadă de bulversare maximă, întâlneşte un coleg mai în vârstă (genul de student „întârziat”) cu care are o aventură, la insistenţele lui (?!?), în urma căreia Ioana rămâne însărcinată. Paralizată de frică, nu ştie ce să facă. Bineînţeles că nu face nimic şi o aduce pe lume pe Maria. După ce naşte, renunţă la facultate, la Bucureşti şi împreună cu Maria se întoarce acasă „la mama”, care nu ştia nimic nici de facultate… şi nici de Maria. Nu are loc nicio discuţie, nicio ceartă, niciun reproş și viaţa continuă ca şi cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Îşi găseşte un post de suplinitor în învăţământ, iar acasă mama se ocupă de Maria. Ocazional mai apare câte o relaţie pasageră (tatăl Mariei a dispărut definitiv când Ioana i-a spus că a rămas însărcinată). Parcă una dintre aceste relaţii a lăsat urme mai mari, ca un regret, dar nimic nu se leagă, nu capătă sens, continuitate şi nu o poate desprinde de „acasă”, de relaţia cu mama. Relaţie fără cuvinte, fără intimitate, dar cu un permanent reproş mut în priviri, în gesturi, în atitudine.

Maria creşte mare (a ajuns acum la 14 ani), dar ruptă de Ioana, puţin sălbatică, fără comunicare în relaţia ei cu mama, fără intimitate, apar conflicte frecvente între ea şi Ioana, accese de „insubordonare”, crize de personalitate, unele comportamente „marginale” (ocazional alcool, pseudofugi de acasă etc.). Cert este că nu ascultă, nu se „subordonează” Ioanei, îi refuză autoritatea şi statutul de mamă. Ioana este debusolată, are o atitudine contradictorie; de la acceptare şi blândeţe exagerată la crize de orgoliu şi opacitate totală. Toate pe fondul

exagerării culpabilităţii. Încă un eşec în viaţă şi poate chiar cel mai important de până acum.

...Nu ştiu ce să fac, cum să procedez. Instinctul de mamă nu mă ajută... de fapt nici nu cred că există un instinct matern; cred că este ceva învăţat, iar eu nu am avut de la cine să învăţ asta. Mama nu m-a ajutat, nu a fost niciodată lângă mine... nici acum şi nici când eram eu mică. Eu nu am aflat ce înseamnă MAMĂ.

Şi totuşi, paradoxal parcă, Maria creşte oarecum singură. La şcoală se descurcă chiar bine; are note mari, dar multe absenţe. Se îndrăgosteşte repede şi intens (de obicei „via internet”), dar renunţă tot atât de repede şi se desparte dramatic şi intens, trist şi irevocabil, fără regrete... şi o ia de la început. Dar grija ei fundamentală este să îşi trăiască viaţa, cum se pricepe ea, în absenţa mamei, pe care o ţine constant şi eficient la distanţă de tot ce i se întâmplă şi simte.

Revenind la Ioana, un alt fapt semnificativ ar fi că în urmă cu şase ani se căsătoreşte, fără pasiune, fără dragoste, mai degrabă „aşezat”, din calcul:

nu mai puteam să mă descurc singură, iar Mihai (soţul) părea un bărbat sigur. Credeam că o să pot să-l respect măcar, dacă nu să-l iubesc; şi să fie bine, în primul rând pentru Maria... să simtă şi ea o siguranţă, un viitor, un tată.

Înţelege însă repede că Mihai este un mare timid, un retras, un introvertit „fără sentimente”. Şi relaţia ia o turnură mai degrabă proastă: nu se înţeleg, urmează discuţii şi Ioana hotărăşte să nu mai facă nimic. Nimic în forma cea mai clară a termenului: nu activităţi casnice, nu sex, nu serviciu; nimic pur şi simplu. Zile întregi nu se dă jos din pat, nu se spală, nu vorbeşte cu nimeni, îi este silă de propriul corp, se detestă. Depresie adevărată, clinică şi invalidantă. Numai că există aici şi un mesaj pentru ceilalţi: „Uitaţi unde m-aţi adus!” Şi mesajul este administrat furios; apar şi crize de nervi, irascibilitate, obiecte sparte, haine aruncate pe geam... după care,

epuizată, se retrage în pat pentru încă câteva zile. Medicamentele pe care le ia nu o ajută (antidepresive luate ocazional, ca algocalminul), mai mult o irită, o fac să se simtă dependentă, fără control, handicapată. Are nevoie de cineva să o înţeleagă, să o ajute să se înţeleagă, are nevoie de cuvinte, de relaţie, adică de psihoterapie. Şi aşa, într-un mod destul de întortocheat, ajunge la mine.

Retrospectiv, relaţia noastră a avut mai multe faze distincte, în măsura în care acest lucru este posibil.

Începutul a fost dezastruos. Nu exista, cu excepţia ritmicităţii întâlnirilor şi a duratei lor, mai nimic care să pledeze pentru o „alianţă terapeutică”. Apărea la şedinţă cu atitudine umilă şi continua cu o mare agresivitate. Sau cel puţin asta am simţit eu la început. Mă simţeam agresat de încercarea ei de a modifica cabinetul, de tăcerea pe care o simţeam ostentativă, de „critica” făcută şedinţei, ca de obicei, prin mesajul telefonic ce urma şedinţei. Am „răbdat” din curiozitate. Şi cred că a mai fost ceva: simţeam că avea mare nevoie de mine, că îmi testa inconştient limitele, poate rugându-se să rezist, să nu pot fi distrus, respectiv să nu o mai primesc. Într-un fel ce nu îmi era foarte clar, Ioana era în relaţie. Altfel decât mi-aş fi dorit eu, altfel decât era „convenţional”, dar pentru ea era o relaţie de care avea nevoie şi pe care încerca să o conducă aşa cum ştia ea mai bine: oarecum fără mine „ca realitate”, o relaţie fantasmatică în care mă aşeza pe tabla ei de şah, ca pe mama, Maria, Mihai. Şi avea grijă să îmi împiedice orice mişcare, să mă blocheze complet ca psihoterapeut, pentru că în mintea ei aş fi putut să o judec, să o critic, să nu o iubesc. Or, Ioana avea nevoie să fie iubită ca atare, necondiţionat, fără rezerve. Cu o iubire totală, dincolo de erotism, iubire uşor de distrus de orice element al realităţii. La toate încercările mele de a interpreta ceva legat de relaţia noastră, răspunsul imediat era închiderea în sine, o retragere undeva în afara relaţiei, într-o anxietate severă şi benefică pentru ea, mult mai acceptabilă (prin obişnuinţă) decât o schimbare.

A venit însă un moment de genul „totul sau nimic” din partea mea, moment în care i-am spus ce simţeam faţă de ea; toate scenariile cu care încercam să umplu lipsa informaţiilor venite de la ea, toate stările şi afectele pe care mi le provoca şi prin care m-a făcut să trec. Actul meu a fost resimţit ca fiind foarte agresiv, deşi modalitatea în care am făcut-o a fost mai degrabă neutră, fără pasiune şi fără tentă de reproş. Pe moment reacţia a fost cea obişnuită: plâns tăcut, pe înfundate, mut. După şedinţă a venit şi mesajul obişnuit pe telefonul mobil. Numai că aici, surpriză: ceva se schimbase. Cred că a fost cel mai lung SMS pe care l-am primit. Vizibil scris „cu nerv”, cu multe prescurtări ciudate, cu omisiuni de litere sau chiar de cuvinte întregi. Pentru prima dată de când o cunoşteam pe Ioana, am auzit o durere autentică, aproape de disperare. Un strigăt de ajutor formulat fără rezerve. Şi o rugăminte imperativă: nu mă părăsi!

Următoarea şedinţă am aşteptat-o altfel. Fără apărarea de până acum. N-a mai trebuit să mă montez ca să suport 45 de minute de disconfort şi tensiune. De inutilitate şi de profesionalizare. Aveam totuşi două motive de anxietate: oare disperarea ei nu era prea erotică? Nu urma ceva de tipul unui şantaj afectiv? Asta pe de o parte. Pe de altă parte, îmi era oarecum frică de o furtună într-un pahar cu apă. Exista riscul ca, după descărcarea mea şi mesajul ei telefonic, lucrurile să revină „la normal”. Adică să nu se schimbe nimic.

Dar lucrurile chiar s-au schimbat.

A venit cu totul altfel la şedinţe. Parcă aveam în faţă altă persoană. Hotărâtă, decisă să facă ceva, cu un discurs mult mai coerent şi mai ales… cu participare afectivă. De alt tip faţă de cea cu care mă obişnuise; mult mai nuanţată, mai bogată şi mai autentică. Am aflat că Ioana poate să şi zâmbească; nu zâmbetul acela „obosit”, „în silă” şi cu tentă ironică, ci unul autentic. Am aflat că Ioana poate fi spirituală, că poate avea şi umor şi mai ales că poate fi şi autentică. Cred că cea mai importantă

schimbare a constat în faptul că a dispărut impresia mea de neautencitate din discursul şi atitudinea Ioanei. Şi am simţit că avem o relaţie şi că funcţionam ca o echipă.

Şi în afara terapiei Ioana a schimbat câte ceva în relaţiile ei. A „normalizat”, cât de cât, relaţia cu soţul ei. S-a creat un nou tip de relaţie, un fel „barter” în care Ioana se ocupa de treburile casnice (mai mult decât înainte suna ca un nonsens din moment ce până atunci nu făcea nimic), redusese la maximum „crizele depresive” (şi refugierea „la pat”). Nu au mai existat conflicte majore, certuri aprinse, soldate cu pagube în obiecte. Acestea au fost înlocuite cu încercări de discuţii, de comunicare (în mare parte puerile, dar totuşi încercări). Intimitatea fizică nu a fost regăsită, dar măcar au existat câteva tentative, de unele fiind responsabilă chiar Ioana.

A încercat câteva relaţii amicale (foste colege de liceu) şi a avut chiar iniţiativa câtorva întâlniri. A început să iasă din casă, nu exagerat, dar totuşi ieşiri: mai un film, mai o plimbare, mai o cafea la o terasă… (nu trebuie să ne imaginăm că a fost o schimbare bruscă, la 180 de grade). Lucrurile au venit treptat uneori, chiar destul de lent ca ritmicitate, dar oricum intrase într-o progresie lentă, însă certă.

Şi au mai existat alte două relaţii importante, cu mama şi Maria, în care schimbarea s-a repercutat.

A trebuit să traverseze aproape jumătate de ţară ca să ajungă la mănăstirea unde se retrăsese mama sa. Dar a făcut-o. Era cu ocazia unui praznic: lume multă, treabă de făcut. A pus mâna la treabă, a ajutat, s-a comportat ca şi cum ar fi fost „de-a casei” şi s-a simţit bine. Spre sfârşitul zilei, când agitaţia s-a mai domolit, s-a retras cu mama ei şi, paralizată de frică, a început să îi vorbească. A vorbit cam două ore fără întrerupere şi i-a spus mamei cam tot ce nu îi putuse spune până atunci. A pus în cuvinte toată dragostea şi toată ura pe care le acumulase. A golit tot sacul… şi s-a simţit uşurată. Cultura monahală, culpabilitatea sau poate structura mamei au determinat-o

pe aceasta să nu spună nimic; dar absolut nimic. A tăcut, cu ochii în pământ (pioşenie sau vinovăţie?), a condus-o pe Ioana până la poarta mănăstirii, a îmbrăţişat-o (trecuseră câţiva ani de la ultima îmbrăţişare) şi aşa s-au despărţit. Pe drumul de întoarcere, în tren, Ioana a început să fumeze (se mai „prostise” puţin demult, pe la sfârşitul liceului). A fost un gest sinonim cu a-şi oferi o bucurie, o bucurie de om matur, eliberat de cordonul ombilical. De atunci relaţia cu mama a devenit „normală”: îşi vorbesc la telefon cam o dată pe săptămână, se mai şi văd (destul de rar din cauza distanţei – şi poate nu numai). A dispărut din atitudinea Ioanei acea încrâncenare de a schimba trecutul, de a-i face pe toţi să acţioneze reparator în raport cu propria-i istorie.

Nu am putut să nu mă gândesc la faptul că în urmă cu puţin timp avusesem şi eu în terapie acelaşi tip de reacţie. Se terminase bine. Cred că a fost un bun model pentru Ioana. Şi ca proces, şi ca finalitate. Intruzivă şi cam (?) agresivă atitudinea mea, probabil că nici foarte ortodoxă analitic, dar benefică, după mine, mersului terapeutic.

Alt plan important al schimbării îl constituie relaţia cu Maria. Şi aici Ioana a diminuat încrâncenarea. A început să o vadă pe Maria aşa cum era de fapt: un copil debusolat, care încearcă să atragă asupra ei privirea goală (de sens) a mamei. Mama care bascula mereu între a se simţi în relaţie, ca ea însăşi pe când era copil sau ca propria-i mamă. Furtuna de afecte din această contradicţie o împiedica să vadă, să audă strigătul mut (deşi nu întotdeauna mut) al Mariei. Ioana, mult prea preocupată de interiorul propriu, nu mai avea contacte reale cu lumea exterioară. A început să fie prezentă în lumea Mariei: s-a dus la şcoală şi a discutat cu diriginta Mariei despre situaţia ei şcolară (nu mai fusese din clasa întâi, din prima zi de şcoală), despre aptitudinile ei (Maria era în anul de dinaintea admiterii la liceu). A avut discuţii cu Maria la ce liceu vrea să înveţe, ce-i place să mănânce, de cine mai este îndrăgostită etc. Nu întotdeauna izbuteşte să fie şi

interesată, în schimb izbuteşte să dea impresia asta, să nu-şi piardă răbdarea, într-un fel (al Ioanei) să fie acolo, prezentă în relaţie. Poate e mult spus că cele două, mama şi fiica, au o relaţie bună în prezent (este mult loc de mai bine), însă acum putem vorbi de o relaţie, de „ceva” în care sunt două persoane, de ceva cu o anume dinamică, de ceva nou (ce iese dintr-o repetiţie). Şi asta cred că este de bine.

În mintea Ioanei, schimbarea trebuie să aibă două priorităţi: Maria şi serviciul. Priorităţile erau legate între ele: întâi trebuia ca Maria să intre la liceu, să devină mai independentă, astfel ca Ioana, eliberată, să poată să-şi caute şi chiar să-şi găsească o slujbă, o sursă de venit proprie pentru ea şi Maria. Suna ca un plan, ca o anticipare a unui viitor, fapt cu totul şi cu totul nou pentru Ioana.

A găsit un liceu „mai special”, a convins-o pe Maria să dea admitere aici şi Maria a intrat printre primii. „Specialul” liceului consta în faptul că este cu internat (obligatoriu), iar Maria este liberă doar în vacanţe. Dacă mai luăm în calcul că, prin natură şi mod de funcţionare, respectivul liceu funcţionează şi ca autoritate (chiar destul de autoritară) şi că asta i-a lipsit Mariei, lucrurile sunt cât se poate de bine gândite.

Prima etapa fiind rezolvată, a început să-şi caute serviciu, şi nu orice serviciu, ci unul bine plătit (greu de găsit, ţinând cont de CV-ul subţire al Ioanei). Numai că pentru asta era dispusă să facă (aproape) orice sacrificiu. A cochetat o vreme cu ideea de a pleca la muncă în străinătate. A renunţat, realist, la idee, de frica de a nu se putea adapta. Şi poate şi a singurătăţii, izolării.

A găsit, după mai multe încercări, un post de „bonă” internă. Salariul este mulţumitor, condiţiile sunt bune, familia îi place, copilul (o fetiţă) este adorabil. Are liber numai sâmbăta şi duminica, cam 24 de ore, când dă fuga acasă şi la liceu, la Maria (în vizită). Şi din când în când la mănăstire, la mama. Familia respectivă locuieşte în

Bucureşti şi chiar şi asta face parte din plan: *trebuie să rezist aşa până termină Maria liceul. După care trebuie să ne mutăm la Bucureşti, să-mi găsesc un serviciu mai lejer ca timp şi să mă ocup de facultatea Mariei. Trebuie să am grijă de ea, să facă o facultate, să fiu lângă ea. Sper să mă poată ierta pentru lipsa mea, atâta timp, de lângă ea. Dacă Mihai (soţul) vrea să ne urmeze, bine, dacă nu Viaţa trebuie să meargă înainte*!

Sigur că şi aici putem vorbi de o repetiţie. Mama Ioanei „a avansat” de la ţară la oraş. După care aripile s-au frânt definitiv. S-a cristalizat depresia, tentativa de suicid şi tot restul. Ioana îşi asuma filiaţia (cu speranţa că nu o să şi-o asume în întregime), iar pentru moment lucrurile par a fi intrat pe un făgaş normal.

Inconvenientul major resimţit de Ioana constă însă în faptul că, odată cu începutul serviciului, şedinţele noastre ar trebui întrerupte. Programul nu îi mai permite libertăţi decât în weekenduri, iar atunci eu nu lucrez la cabinet. Mare anxietate, dar de data asta şi multă speranţă. Este (deocamdată) foarte motivată să revină în terapie când ecuaţia de viaţă îi va permite acest lucru. Consideră, unilateral, că poate beneficia de acceptul meu de a mă sima când are probleme „grave” şi nevoie de ajutor (probabil un sfat). Din fericire, până acum nu s-a ivit o astfel de situaţie. Am primit câteva mesaje „de control” în care îmi spunea că lucrurile merg bine pe toate planurile. Mă liniştește, în felul ei, şi încearcă să păstreze legătura, să-şi întreţină o relaţie în real, în caz că… Cred că este mai bine aşa, chiar dacă, pentru moment, se păstrează situaţia de dependenţă.

Prezentarea de faţă nu este completă, din lipsă de spaţiu şi din necesităţi ce ţin de logica discursului. Lipsesc multe aspecte, unele poate importante în economia cazului. Mai există planuri importante ce nu au fost nici măcar schiţate: tatăl, sora, fratele şi poate câteva imagini masculine interferate prin viaţa Ioanei. Dar cum spuneam mai devreme, nu povestea Ioanei este cel mai important

element al analizei Ioanei. Am surprins aici tipuri de relaţie, cele mai multe marcate de un soi de „repetiţie de destin” Caracterizate prin insatisfacţii, tensiuni, aşteptări, frustrări… şi eşecuri. Neputinţa de a ieşi dintr-o astfel de predeterminare a fost urmată de un fel de „bucurie” a nefericirii. Şi Ioana a găsit imediat modalitatea de a folosi această situaţie: ceilalţi sunt de vină că s-a ajuns aici şi, în consecinţă, trebuia să plătească. Şi toată lumea avea grijă să nu schimbe nimic din acest model. Poate doar Maria, în revolta adolescenţei, a încercat să schimbe câte ceva. Dar încercarea ei de individualizare, de desprindere, a venit poate puţin prea devreme, când nu era încă suficient de pregătită (matură). Şi uneori a greşit, sărind peste cal. Dar poate ăsta a fost şi elementul care a făcut-o pe Ioana să schimbe ceva, clopoţelul de alarmă care a trezit-o.

Multă vreme, tendinţa ei de „a amenaja” cabinetul m-a enervat. Simţeam asta ca pe o mare agresivitate la adresa mea. Şi mai simţeam că totul se joacă între noi. Dar oare de ce în acest fel? De ce numai aşa? M-am gândit la un moment dat că totul începe să semene cu un „mise-en-place”. Încerca să îşi creeze o ambianţă de confort maxim. Şi de siguranţă maximă. Ceva ca în uterul matern: călduţ, protejat, întunecos. Asta se aştepta să îi ofer eu ca relaţie: siguranţa. Şi nu numai atât. Ci şi şansa unei noi naşteri, a unui nou început. Nu de sfaturi avea nevoie, ci de o relaţie care să îi permită să reînceapă viaţa ALTFEL. Confort şi siguranţă. Adică nu minciună. Şi fuga mamei din relaţie, şi ascunderea în spatele depresiei erau un fel de minciună. Tot minciună putea fi socotită de Ioana şi atitudinea mea. Cât de neautentică trebuie să fi ajuns până la ea diferenţa dintre enervarea mea interioară şi aparentul calm exterior. Inconştientul ei trebuie să fi simţit asta în acelaşi registru al nesiguranţei, generată de minciună. Fără să vreau, procedam exact ca mama: eram nemulţumit de Ioana şi nu puneam asta în cuvinte. „Momentul adevărului” a venit ca o uşurare pentru amândoi, nu numai pentru mine. Ioana a avut în faţă realitatea unei relaţii care nu i-a mai permis să

fantasmeze. Nu i-a mai permis, poate, să aştepte şi să nu primească, să spere şi să se simtă înşelată în speranţe. A trebuit să ia lucrurile aşa cum sunt, cu bune şi rele. Ca pe o relaţie ce nu depinde numai de ea, dar în care este parte componentă, activă. Şi în care Ioana contează.

Ar fi putut să plece, să întrerupă terapia. Să se protejeze în repetiţie şi să se ascundă după simptom. Dar de data asta nu a făcut-o. Probabil că a simţit că are o datorie faţa de Maria. Sau poate chiar faţă de ea. Cert este că a ştiut să profite de relaţia analitică şi să iniţieze schimbarea. Nu perfect, nu total, nu brusc. Doar altfel. Adică într-un mod ce poate fi perfecţionat, adaptat, eficientizat. Adică un spaţiu de libertate. Resimţit cu multă anxietate, dar până la urmă asumat. Şi cred că ăsta este esenţialul.

ION DAFINOIU

Formări în psihoterapie: hipnoză clinică şi terapie ericksoniană, terapie cognitiv comportamentală, terapii scurte

30 de ani de experienţă în psihoterapie

Formator şi supervizor în Asociaţia Română de Hipnoză Clinică, Relaxare şi Terapie Ericksoniană

Deviza personală ca psihoterapeut:

Doar împreună vom fi puternici.

Corpul tău ştie

Hipnoza centrată pe soluţii

Intervenţiile psihologice utilizate în terapia bruxismului1 sunt în strânsă legătură cu teoriile care au propus diverse explicaţii ale acestei tulburări: interpretările psihanalitice văd bruxismul ca expresie a unei agresivităţi reprimate sau ca o reacţie de conversie a unei anxietăţi mascate, alţi autori subliniază rolul inconştientului şi stresului. Fără a se putea stabili relaţii cauzale, alţi autori[1] afirmă rolul important al unor trăsături

1 Conform Clasificării Internaționale a Tulburărilor de Somn (International Classification of Sleep Disorders — ICSD), bruxismul nocturn este o parasomnie (adică un fenomen fizic indezirabil care se manifestă în timpul somnului) caracterizată printr-o tulburare de

de personalitate şi al strategiilor de coping în etiologia bruxismului. Aceste explicaţii au condus la intervenţii psihoterapeutice care, în afara hipnozei sau împreună cu aceasta, conţin abordări psihodinamice şi cognitiv-comportamentale. În ciuda diversităţii de opinii privind abordarea psihoterapeutică a bruxismului, există un anume consens privind resursele hipnozei în terapia acestei tulburări. Consensul are la bază posibilităţile hipnozei de a induce o relaxare rapidă şi profundă, precum şi de a acţiona asupra unor procese inconştiente relaţionate cu bruxismul.

Terapia ericksoniană subliniază ideea că fiecare persoană are resursele şi aptitudinile necesare rezolvării problemelor sale. Adoptând o perspectivă paradoxală, M. Erickson le spunea deseori pacienţilor săi în timpul transei: „Există lucruri pe care le ştiţi, dar nu ştiţi că le ştiţi. Când veţi şti ceea ce nu ştiţi că ştiţi, vă veţi schimba”. Acest tip de formulare provoacă pacientul să caute în el însuşi resursele necesare schimbării aşteptate. Hipnoza centrată pe soluţii (O’Hanlon & Martin, 1992, O’Hanlon & Weiner-Davis, 1995) este o strategie care exprimă cel mai bine acest principiu ericksonian. Cazul clinic prezentat în acest studiu este o ilustrare a felului în care hipnoza centrată pe soluţii[2] poate fi utilizată în terapia bruxismului.

---

mișcare stereotipă de scrâșnire și măcinare a dinților în timpul somnului. în ICD-1O, bruxismul este menționat în capitolul F, „Tulburări mintale și comportamentale", la F 45.8, „Alte tulburări somatoforme". între efectele bruxismului nocturn menționăm distrugerea dinților, disfuncție temporo-mandibulară (dureri ale fălcilor, limitarea mobilității maxilarului), rareori dureri de cap și, nu în ultimul rând, tulburări de somn la partenerii de pat.

2 „Obiectivul hipnozei centrate pe soluții nu este acela de a-i determina pe pacienți să-și exploreze partea refulată a memoriei, nici de a trata evenimentele traumatizante ale trecutului, nici de a-i programa cu credințe noi și pozitive. Dimpotrivă, obiectivul ei este de a stimula și utiliza procesele inconștiente, amintirile și experiențele, pentru a rezolva problema și a crea o așteptare a schimbării" (O'Hanlon & Weiner-Davis, 1995, L'Orientation vers les Solutions. Bruxelles: Satas, p. 172).

Pacienta, în vârstă de 27 ani, a participat la o şedinţă de psihoterapie demonstrativă realizată în faţa unor psihologi şi medici participanţi la un curs de psihoterapie, având ca obiectiv vindecarea de bruxism. Simptomul se instalase cu câţiva ani înainte şi singura soluţie oferită de un medic stomatolog era aceea de a introduce în timpul nopţii în gură un dispozitiv din gută (*gutieră*) care să împiedice contactul traumatizant al dinţilor. Cea mai mare parte a intervenţiei a fost înregistrată audio-video, la iniţiativa pacientei. Dezvoltarea unei strategii terapeutice a fost îngreunată de lipsa oricărei informaţii anterioare intervenţiei terapeutice despre pacientă şi problemele ei. Intervenţia terapeutică a durat aproximativ 90 de minute. În următoarele zile, pacienta m-a contactat de câteva ori telefonic, confirmând dispariţia simptomului. După mai mult de şase luni, când am intrat în posesia înregistrării, pacienta a reconfirmat dispariţia simptomului şi lipsa oricărei recidive.

Urmând modelul *clasă de probleme/clasă de soluţii*[3], am dezvoltat următorul plan de intervenţie terapeutică:

1. *Identificarea clasei de probleme*[4]. La întrebarea *Cum anume produce pacienta simptomul* mi-am răspuns: prin incapacitatea de a menţine un echilibru tonico-clonic între încordare şi relaxare, al muşchilor maseteri.

2. *Identificarea clasei de soluţii*[5]. Mi-am propus ca în

---

3 O'Hanlon St Martin, 1992, Solution-Oriented Hypnosis. New York, London: Norton, p. 131

4 Clasa de probleme este alcătuită din toate problemele potențiale care au la bază aceleași
procese psihocomportamentale. Pentru identificarea acesteia terapeutul trebuie să-și pună următoarea întrebare: Cum anume pacientul produce simptomul (problema)? Evident, întrebarea are un caracter oarecum paradoxal deoarece simptomul este o manifestare inconștientă și involuntară, dar ea ne ajută să ne atingem obiectivul menționat.

5 Aceasta este alcătuită din totalitatea situațiilor, experiențelor în care pacientul dovedește că se comportă într-o manieră adaptativă, neactivând procesele psihocomportamentale identificate în etapa anterioară, care pot genera probleme. întrebarea generală pe care

cadrul interviului preliminar transei hipnotice să identific cât mai multe situaţii în care pacienta dovedeşte că poate realiza activităţi eficiente şi plăcute, dezvoltând un bun echilibru între încordarea unor muşchi şi relaxarea altora.

3. *Evocarea resurselor*[6] *şi transferul acestora la situaţia-problemă*[7] urmau să fie realizate în timpul transei hipnotice.

În continuare voi prezenta câteva fragmente semnificative din interviul realizat cu pacienta, în care mi-am propus să explorez resursele care ar putea alcătui clasa de soluţii, din inducţia hipnotică şi din programul terapeutic asociat transei.

T.: „Ca să fim mai clari, faptul că ţi se încordează muşchii este doar o presupoziţie pe care o faci tu pornind de la ideea că atunci când te scoli te dor dinţii şi ei nu pot să te doară decât din cauza faptului că în timpul somnului încordezi puternic muşchii maxilarelor… (Formularea problemei *şi a soluţiilor încercate anterior*.)

P.: „Da, şi este ceva care oricum îi deranjează pe cei din nu, se aude foarte tare scrâşnitul din dinţi şi, acum, dentistul mi-a spus că este o problemă, îmi tocesc foarte mult dinţii şi de aceea am şi un aparat, o gutieră pe care o folosesc în fiecare noapte şi aş vrea să scap de această problemă.

T.: Şi ai vrea să scapi de gutieră…

P.: Da, de gutieră, de bruxism, de tot ce înseamnă a scrâşni din dinţi…

T.: Ţi s-a întâmplat să ţi se povestească faptul că

---

trebuie să și-o pună terapeutul este: în ce situații pacientul dovedește că are resursele necesare rezolvării problemei (simptomului)?

6 Evocarea acestor resurse utilizând întrebări directe, metafore, analogii, fenomene intra- hipnotice etc.

7 De cele mai multe ori transferul este realizat de pacient în mod inconștient, deoarece acesta are tendința inconștientă de a relaționa întregul comportament al terapeutului, întrebările acestuia, cu problema sa. Transferul poate fi realizat și în timpul transei, prin utilizarea unor sugestii directe sau indirecte, ori în afara transei, cu ajutorul unor prescripții terapeutice.

uneori nu ai scrâşnit din dinţi, că nu ai avut astfel de manifestări, sau ai avut dimineţi în care te-ai sculat bine, fără să fi avut astfel de probleme?(*Identificarea excepţiilor este o etapă importantă în terapia centrată pe soluţii.*)

P.: „Probabil au fost astfel de situaţii pe care nu le-am băgat în seamă; observ mai ales situaţiile în care astfel de lucruri se întâmplă, mi se spune că am scrâşnit dinţii, mă trezesc cu dureri… (*Pacienta rămâne focalizată asupra problemei.*)

T.: Şi de când ţi se spune acest lucru sau de când ai simţit tu dureri?

P.: Probabil că-mi voi răspunde singură la aceste întrebări… Mi s-a spus când am dormit pentru prima oară cu cineva în pat… După ce m-am desprins cumva de părinţi, ca să spun aşa…

T.: Şi s-a speriat!

P.: Nu s-a speriat, dar mi-a spus, pur şi simplu, că am scrâşnit foarte tare din dinţi şi era o senzaţie neplăcută (*Aspectele interpersonale ale problemei. Deseori ele sunt o sursă importantă de stimulare a motivaţiei de participare a pacientului la psihoterapie.*)

T.: în timpul zilei te simţi bine, relaxată… (*întrebare orientată către resursele pacientului.*)

P.: Da.

T.: Simt activităţi pe care făcându-le uiţi cum trece timpul… eşti atât de mult absorbită… (*Orientarea generală a pacientei către transele cotidiene în care pacientul are acces la resursele inconştiente.*)

P.: Da, sunt, sunt astfel de momente…

T.: Ce-ţi place să faci cel mai mult? (*Identificarea unei experienţe-resursă specifice.*)

P.: Unele dintre activităţile care mi-au răpit noţiunea de timp au fost călăria, echitaţia, lucrul cu animalul, cu calul…

T.: Cum reuşeşti să te menţii în şa?

P.: Cu grijă.

T.: Cu grijă!

P.: Cum am fost învăţată… cu ajutorul muşchilor…

T.: Şi încordezi toţi muşchii?

P.: Nu toţi…

T.: Şi cum ştii care muşchi să-i încordezi şi care să-i relaxezi?

P.: Instinctiv, cred…

T.: Poţi să-mi dai un exemplu de câţiva muşchi care sigur sunt relaxaţi atunci când călăreşti?

R: Care sigur simt relaxaţi?! Nu, nu m-am gândit niciodată la asta…

T.: Nu te-ai gândit?

R: Nu m-am gândit… (*zâmbeşte*)

T.: Dar corpul tău ştie deja cum să facă asta singur, cum să încordeze, cât să încordeze… (*Formularea unei sugestii generale referitoare la resursele inconştiente, la care pacienta răspunde într-o manieră specifică „unde să apese, cât să apese”*.)

R: Unde să apese, cât să apese…

T.: Da… Ce lucrezi? (*Explorarea posibilităţii ca stresul determinat de serviciu să fie una dintre cauzele problemei.*)

R: Sunt manager de proiect (*oftează*) într-o firmă de construcţii…

T.: Şi te simţi bine la serviciu?

P.: Da. Atunci când am succes… da.

T.: Şi ai succes?

R: În principiu, da.

T.: Scrii?

R: De mână… nu. A fost o vreme când scriam de mână, dar acum, nu.

T.: Când scriai aveai probleme cu scrisul? Aveai un scris frumos, colţuros…?

R: Ordonat… rotund…

T.: Asta presupune o bună coordonare a muşchilor. Cum ai reuşit asta?

R: Nu cred că am făcut asta intenţionat. (*Evidenţierea controlului inconştient al muşchilor – o altă*

resursa.)

T.: Lucrurile astea le-ai învăţat… îţi aminteşti dacă la început, când învăţai să scrii, ai avut probleme?

P.: Da, îmi amintesc că mama mi-a rupt de câteva ori paginile de la caiet.

T.: Probabil că atunci muşchii nu prea ştiau ce şi cum…

P.: Da, da…

T.: Şi apăsai atât de puternic, încât…

P.: „Creionul ieşea pe partea cealaltă…

T.: Dar cu timpul muşchii au învăţat…

R: Da, au învăţat. (*Evidenţierea altei experienţe-resursă: coordonarea muşchilor pentru realizarea scrisului*.)

T.: Ţi se întâmplă ca atunci când eşti foarte concentrată să faci ceva să te surprinzi că îţi încordezi muşchii feţei?

R: Mi se întâmplă ca atunci când sunt foarte concentrată să fac ceva să-mi miros mâinile.

T.: Şi de când ai descoperit…? Probabil că-ţi foloseşte la ceva.

P.: Da, mă ajută să mă concentrez, cred… Deja cred că s-a format un reflex care trebuie corectat.

T.: De ce să fie corectat dacă te ajută, doar dacă ai mirosi ambele mâini (*în acelaşi timp*) când conduci automobilul… Eu am văzut oameni care atunci când sunt foarte concentraţi fac… ce fac?

P.: Unii scot limba, alţii se strâmbă… îşi muşcă buzele…

T.: Da… dar tu nu faci asta.

P.: Nu, nu cred…

T.: Cum reuşeşti să nu faci asta?

P.: Pur şi simplu… nu ştiu. (*O nouă resursă*: *corpul ştie ceea ce mintea inconştientă nu ştie*.)

T.: îţi place să dansezi?

P.: Cred că da… Adică nu cred… sigur da.

T.: Şi corpul reuşește să se mişte astfel încât să te

simţi bine?

P.: Da.

T.: Ţi-ai pus întrebarea cum reuşește corpul tău să coordoneze atâţia muşchi? (*întrebarea conţine presupoziţia existenţei capacităţii inconştiente de coordonare a muşchilor corpului.*)

R: Nu/

T.: OK. De câte ori ar trebui să ne întâlnim pentru a rezolva această problemă? (*întrebarea, specifică interviului centrat pe soluţii, explorează expectaţiile pacientei cu privire la eficienţa terapiei, care pot deveni predicţii ce se auto-împlinesc.*)

P.: Eu sper să rezolv acum, sper să reuşesc…

T.: Da… Fiecare este o persoană unică, fiecare are ritmul lui… ai observat că unii învaţă să danseze rapid, de parcă ar fi avut „dansul în sânge” cum se spune, în timp ce alţii… mai greu… Iar terapia este în bună măsură un proces de dezvăţare-reânvăţare… (*Predicţia foarte optimistă mă determină să subliniez, într-o manieră indirectă, responsabilitatea pacientei în realizarea schimbării… fiecare are ritmul lui…”.*) Ce-ar trebui să se întâmple la noapte sau în nopţile următoare pentru a avea credinţa că ai scăpat de această problemă?

P.: Pentru a fi sigură că…

T.: Da, pentru a fi sigură.

P.: Să nu mă trezesc dimineaţa cu simptomul… cu senzaţia că am strâns din dinţi… eventual o persoană care doarme alături de mine să-mi spună că nu am mai avut astfel de probleme…

T.: După această şedinţă, atunci când te vei trezi dimineaţa, când vei recepta semnalele unei stări de confort, înainte de a deschide ochii sau după ce-i vei deschide? (*Dublă legătură*: *indiferent de răspuns, pacientul afirmă că schimbarea se va produce.*)

P.: După ce voi deschide ochii…

T.: După ce vei deschide ochii… Cred că ai dreptate, pentru că înainte de a deschide ochii simţurile noastre

simt orientate către exterior, fapt care ne asigură un sentiment de securitate, abia după aceea ne preocupă şi persoana noastră, aruncăm o privire şi asupra noastră înşine… Deci eşti sigură că după ce vei deschide ochii… OK. Ai mai fost vreodată hipnotizată până acum? (*Ratificarea răspunsului care exprimă angajarea inconştientă a pacientei în realizarea schimbării terapeutice şi explorarea credinţelor acesteia* despre *hipnoză*.)

R: Nu.

T.: Ai văzut pe cineva care a fost hipnotizat?

P.: Da, la televizor…

T.: Şi ce crezi că vei observa în filmul pe care îl facem acum, după ce eu voi fi terminat de indus o transă?

R: Nu am nici cea mai mică idee…

T.: Dar la televizor cum ţi-ai dat seama că persoana respectivă era în transă?

R: După faptul că… nu ştiu… asta înseamnă transă, aşa mi s-a spus… s-a explicat că aşa arată o transă, aşa arată un om hipnotizat…

T.: Şi cum arată un om hipnotizat?

R: Un om care stă cu ochii închişi şi care răspunde la unele întrebări, cumva involuntar sau inconştient… aşa îmi închipui eu…(*Credinţa că în timpul transei oamenii pot comunica informaţii intime, pe care în stare de veghe nu le-ar comunica, este un obstacol frecvent în inducţia transei*.)

T.: Da. Eu nu îţi voi pune întrebări… pentru că dacă voi dori să am unele răspunsuri, îţi voi pune întrebările după ce vei ieşi din transă. Deseori, omenii au la ieşirea din transă aceeaşi senzaţie pe care o au când ies din somn. Deşi ştiu că au visat, încercând să toarne în cuvinte conţinutul visului, au sentimentul că imaginile se risipesc… aşa ţi se întâmplă şi ţie când te trezeşti din somn, sau te încăpăţânezi să afli ce ai visat? (*Securizarea pacientei şi explorarea capacităţii pacientei de a produce amnezii posthipnotice prin formularea unei sugestii indirecte în*

acest sens.)

R: Nu, nu mă încăpăţânez... mi se întâmplă să-mi amintesc visele după câteva ore... Alteori mi se întâmplă să mă trezesc în timpul unui vis, să adorm la loc şi să-mi continui visul.

T.: Ţi se întâmplă să citeşti o carte sau să vezi un film şi să trăieşti atât de intens acţiunea cărţii sau filmului încât să uiţi cum trece timpul... şi din spectator să devii actor, pur şi simplu... (*Explorarea capacităţii de a produce transe diurne.*)

P.: Da.

T.: Adică să trăieşti atât de intens alături de eroul respectiv, să te bucuri alături de el, să te întristezi alături de el.

P.: Da.

T.: Eu îţi pun aceste întrebări deoarece pentru mine aceste experienţe sunt transe diurne, transe pe care fiecare dintre noi le trăieşte; ai momente în care visezi cu ochii deschişi, laşi gândurile să zboare aiurea...

P.: Da.

T.: Vezi, în timp ce o parte din tine controlează minimal ce se întâmplă în jur, o altă parte din tine este în cu totul alt loc...

P.: Zboară...

T.: Da, zboară... Transa clinică nu face altceva decât să valorifice aceste disponibilităţi ale fiinţei umane, iar multe dintre fenomenele intrahipnotice nu sunt altceva decât rezultatul unei provocări sistematice de către terapeut a acestor procese care se manifestă şi în viaţa de zi cu zi şi pe care le orientează către un obiectiv terapeutic.

Urmează convertirea pacientei la doctrina inconştientului, prin invocarea unor situaţii cotidiene în care manifestările minţii inconştiente simt evidente.[8] Concluzia cu care se finalizează acest proces este că

8 Dafinoiu, I., J.L. Vargha (2003, 2007) Hipnoza clinică, Iași: Polirom, p. 134.

transa permite regăsirea înţelepciunii corpului, care se manifestă în multe situaţii chiar fără să ne dăm seama.

DANIEL DAVID

Formare completă în psihoterapii cognitive şi comportamentale şi hipnoterapie

Formare în psihoterapii dinamic-psihanalitice (partea introductivă focalizată pe terapii dinamice de scurtă durată); formare în psihoterapii umanist-existenţial-experienţiale (partea introductivă focalizată pe terapie rogersiană şi logoterapie)

Preşedintele Asociaţiei de Psihoterapii Cognitive şi Comportamentale din România, formator-supervizor la Academy of Cognitive Therapy, SUA, formator-supervizor la Albert Ellis Institute, SUA

11 ani de experienţă în psihoterapie

Deviza personală ca psihoterapeut:

Fii Inteligent şi schimbă ceea ce se poate schimba, Fii Puternic şi acceptă ceea ce nu poţi încă schimba şi Fii înţelept să faci diferenţa între cele două situaţii.

Cazul Chucky – păpuşa agresivă

O abordare cognitiv-comportamentală

I. Introducere

Cazul Chucky este o combinaţie de mai multe cazuri reale, combinaţie făcută cu scop didactic şi clinic. Aşadar, toate activităţile descrise aici sunt reale, deşi cazul în sine este o construcţie. Numele de Chucky a fost ales de unul dintre pacienţi, după personajul din filmul cu acelaşi nume, pentru a exprima cel mai bine stările sale psihologice patologice de agresivitate şi furie orientate asupra echipei terapeutice, stări care au marcat procesul terapeutic descris aici.

Am ales acest caz având în minte două scopuri: (1) să prezint un demers tipic de psihoterapie cognitiv-comportamentală şi (2) să îl ilustrez printr-un caz atipic, dificil, cu impact atât pentru psihoterapeuţii aflaţi în formare, cât şi pentru cei cu experienţă.

Prezentarea cazului va fi făcută urmând

componentele anatomiei intervenţiei psihoterapeutice (vezi David, 2006 al; 2006 b) 2:

1 David, D. (2006 a). *Tratat de psihoterapii cognitive şi comportamentale*. Editura Poli rom, Iaşi.

2 David, D. (2006 b). *Psihologie clinică şi psihoterapie; Fundamente*. Editura Poli rom, Iaşi. (1) psihodiagnostic şi evaluare clinică; (2) conceptualizarea clinică a cazului; (3) strategia de intervenţie (tehnicile utilizate); toate desfăşurate în cadrul (4) relaţiei psihoterapeutice.

Pentru a surprinde mai bine cazul, vom prezenta alternativ atât perspectiva psihoterapeutului (DD), cât şi a pacientului (numit aici metaforic Chucky), aşa cum a fost ea descrisă de acesta după ameliorarea condiţiei clinice. Acest model de prezentare, în premieră după cunoştinţele noastre, poate avea funcţie didactică fundamentală, cititorul urmărind simultan atât punctul de vedere şi modul de gândire ale profesionistului cât şi ale pacientului, elementele de suprapunere şi diferenţiere dintre acestea având valoare informativă pentru viitorii psihoterapeuţi.

n. Psihodiagnostic şi evaluare clinică

II. 1. Perspectiva psihoterapeutului

Şedinţa 1

În prima şedinţă mi-am propus câteva obiective importante:

1. să-mi fac o idee generală despre problemele pacientului. Nu doream să intru în detalii, ci să am o perspectivă globală la un nivel mediu de adâncime a analizei, care să-mi ghideze apoi intervenţia în următoarele şedinţe (dacă pacientul va considera că este cazul să le urmeze);

2. să fac educarea pacientului privind boala/ tulburarea;

3. să fac educarea privind intervenţia psihologică (psihoterapia);

4. să normalizez reacţiile pacientului şi să stimulez expectaţiile realiste de succes;

5. să încep construirea unei relaţii psihoterapeutice adecvate, caracterizată prin empatie, acceptare necondiţionată a pacientului ca persoană, congruenţă şi colaborare, care să susţină apoi procesul psihoterapeutic.

Am ajuns la cabinet cu 15 minute mai devreme; îmi place să fiu punctual atunci când am programaţi pacienţi. Cu câteva săptămâni în urmă mă sunase un coleg de la universitate, spunându-mi că mă roagă să îi consult o rudă apropiată, care are probleme psihologice şi care doreşte să fie văzută doar de mine, neacceptând pe altcineva (este o modalitate tipică în care mulţi pacienţi ajung la mine). Am fost informat că pacientul avusese tentative de suicid, fusese internat la Secţia de psihiatrie, dar că în acel moment era relativ stabil. Persoana care m-a contactat nu ştia exact ce diagnostic avea pacientul, ci doar că cei de la spital îi sugeraseră ca după externare să facă psihoterapie. I-am spus că eram foarte ocupat (nu am mai mulţi de 5 – 10 pacienţi în acelaşi timp), dar că îl pot pune pe o listă de aşteptare şi pot să mă întâlnesc cu el în aproximativ o lună sau, dacă doreşte, pot să-i recomand un alt psihoterapeut disponibil (lucru pe care nu l-a acceptat). I-am spus, de asemenea, că dacă între timp, până mă voi întâlni cu el, reapar problemele, să ia de urgenţă legătura cu medicii care l-au tratat.

După o lună, la ora fixată, s-a prezentat la uşa cabinetului im tânăr (am aflat mai târziu că are 19 ani) îmbrăcat neîngrijit şi având o mimică tristă. Mi-a atras atenţia tăietura de la braţul stâng, pe care am asociat-o cu tentativa de suicid (*lucru confirmat ulterior*). Părea agitat, stresat şi nerăbdător să-mi povestească despre problemele sale. L-am invitat să intre şi am început într-o manieră tipică: m-am prezentat şi l-am rugat şi pe el să-mi spună numele şi câteva informaţii demografice.

Terapeutul (T): Pentru început te rog să-mi spui cum te numeşti şi, înainte de a discuta despre problemele care te-au adus la mine, o să înregistrez, foarte pe scurt, câteva informaţii demografice.

După obţinerea acestor informaţii am continuat:

T.: Acum, că am încheiat cu aspectele mai formale, să revenim la lucrurile importante. Ce probleme sunt? Ce te-a adus la mine? Cum crezi că te pot ajuta?

Pacientul a început să-şi prezinte problemele într-o manieră precipitată, emoţională, sărind de la o problemă la alta. Am încercat să-l organizez puţin (*pentru a avea acea perspectivă generală asupra problemelor sale*), *fiind foarte atent să nu considere acest lucru intruziv, deoarece aveam de construit relaţia terapeutică adecvată* (*începerea construcţiei relaţiei terapeutice*).

T.: Aş dori în această primă şedinţă să îmi fac o idee generală despre ce probleme simt. Nu vreau să intrăm deocamdată în detalii, urmând să facem acest lucru în şedinţele următoare. Acum vreau doar să îmi fac o idee generală despre probleme, urmând ca apoi să trecem prin mai multe etape: (1) psihodiagnostic şi evaluare clinică – ca să vedem specific care sunt dificultăţile şi de ce au apărut; (2) conceptualizarea clinică – ca să vedem cum au apărut aceste dificultăţi şi ce trebuie să facem ca să le ameliorăm; (3) tratamentul psihologic – ca să ameliorăm efectiv problemele. Desigur, faptul că astăzi începem să lucrăm împreună nu te obligă la parcurgerea întregului demers: poţi decide să te opreşti oricând crezi că este nevoie din punctul tău de vedere, deşi aş prefera să discutăm asta înainte. Într-un fel, ceea ce vom face este similar cu ceea ce s-a întâmplat când ai fost la medic, situaţie care multora le este mai familiară: înainte de a-ţi prescrie tratamentul, medicul a discutat cu tine ca să vadă ce manifestări ai, te-a trimis să-ţi faci nişte analize, iar apoi ţi-a spus ce boală crede că ai şi ţi-a recomandat un tratament medicamentos. În loc de analize de laborator, noi vom face teste psihologice, iar în loc de tratament medicamentos, vom face tratament psihologic (*educaţia pentru psihoterapie*).

Am continuat încurajându-l să reînceapă să-mi descrie o problemă. îl lăsam să o descrie la un nivel mediu

de analiză după formula: cum se manifestă, care este istoricul ei, ce consecinţe are pentru el. Dacă încerca să treacă la altă problemă înainte de a o clarifica la nivel mediu pe cea în discuţie, îl reorientam, într-o manieră neintruzivă, la problema-ţintă. Dacă intra în prea multe detalii, îi spuneam, tot neintruziv, că vom reveni asupra problemei şi o va detalia ulterior, acum urmând să vorbim despre următoarea lui problemă. Pe măsură ce discutam, urmăream în povestea pacientului principalele Axe ale DSM-IV (*Manualul de Diagnostic şi Statistică a Tulburărilor Mentale*, ediţia a patra revizuită). Pe Axa I am identificat elemente caracteristice tulburărilor de tip depresiv (în prezent) şi maniacal (în trecut). Pe Axa II am avut senzaţia prezenţei unor caracteristici de tip borderline, deşi eram oarecum sceptic, deoarece prevalenţa acestei tulburări la bărbaţi este redusă şi nu eram sigur dacă elementele borderline (de ex., impulsivitate, instabilitate emoţională etc.) pe care le remarcam nu erau expresii ale manifestării tulburării bipolare. Axa IV îmi reliefa ca stresori psihosociali aspecte legate de relaţia cu părinţii, şcoala etc. Toate acestea erau ipoteze în această fază.

După aproximativ 40 de minute i-am cerut să ne oprim deocamdată.

T.: Cred că mi-am făcut o idee generală despre ce este vorba. Sigur, nu ştiu încă precis, dar vom afla după o testare psihologică riguroasă. Apoi, punând cap la cap informaţiile obţinute pe baza testelor şi din discuţiile noastre, îţi voi spune care este punctul meu de vedere privind (1) problemele existente; (2) de ce au apărut şi cum au apărut; (3) ce ar trebui să facem pentru a le ameliora. Ipoteza mea preliminară (am încercat să folosesc un limbaj la interfaţa dintre cel psihologic/psihiatric şi cel de simţ comun, pentru a fi înţeles mai bine de pacient) este că problemele sunt de tip depresiv (vezi stările acestea de tristeţe profundă, care merg până la ideea că viaţa nu merită trăită) în alternanţă cu stări exagerate de

exuberanţă (ca atunci când mi-ai spus că uneori simţi că nimic nu poate sta în calea a ceea ce vrei), apărute probabil pe fondul unui stil personal caracterizat prin sensibilitate şi instabilitate emoţională (mi-ai spus că treci uşor dintr-o stare emoţională pozitivă în una negativă şi invers) şi al unui stil cognitiv mai inflexibil şi autoritar (mi-ai spus că dacă îţi doreşti ceva atunci, acel ceva trebuie să se întâmple, altfel nu poţi tolera situaţia şi o vezi ca pe o catastrofă şi o incapacitate personală), toate amorsate de o serie de stresori psihosociali cu care te-ai confruntat (faptul că te întreţii practic singur, lucrând şi mergând la şcoală în acelaşi timp, că nu ţii legătura cu mama ta, că ai plecat de acasă). Dacă aceste lucruri vor fi confirmate de examinările pe care le vom face, probabilitatea de a putea ameliora unele dintre probleme tale emoţionale este destul de bună (ştiam asta din literatura de specialitate) (normalizarea reacţiilor pacientului şi creşterea realistă a expectaţiilor de succes).

Nu ştiu încă precis cât timp ar dura tratamentul, căci nu avem deocamdată o idee foarte clară asupra tuturor dificultăţilor, dar probabil că ar fi nevoie de cam 25 – 40 de şedinţe de psihoterapie (ştiam asta din literatura de specialitate, lăsându-mi o marjă de predicţie destul de largă).

Am încercat apoi să discut despre istoricul lui psihiatric.

T.: Mi-ai spus că ai mai fost internat şi că ai luat tratament psihiatric. Poţi să-mi spui mai multe despre asta?

Pacientul mi-a spus că a fost internat (a menţionat şi tentativa de suicid) şi că a luat tratament pentru tulburare bipolară. Era încă sub tratament, dar nu îl lua sistematic, căci se simţea mai bine şi nu dorea să devină dependent de medicaţie. I-am spus că aceasta era o problemă importantă, pe care eu o văd altfel, tratamentul medicamentos fiind obligatoriu dacă exista un diagnostic psihiatric de tulburare bipolară şi că urma să discutăm

despre acest lucru.

T.: Acum vreau să mă asigur însă că amândoi ştim în ce cadru lucrăm (*educarea privind boala şi psihoterapia*). Aici vom lucra pe probleme psihologice şi pe cauzele lor psihologice. Unele probleme psihologice pot avea însă şi cauze medicale. Din acest motiv am să te rog să consulţi din nou şi un medic psihiatru. Poate să fie cel cu care ai mai lucrat sau un altul (a ales să fie altul). Am să te pun eu în legătură cu el. Dacă va fi cazul, el îţi va prescrie din nou şi un tratament medicamentos care trebuie urmat şi care poate merge foarte bine în paralel cu tratamentul psihoterapeutic pe care o să-l facem împreună (atunci când anticipez că problemele pacientului sunt serioase, cer întotdeauna şi examinare medicală). Apoi am clarificat aspectele legate de condiţiile de plată şi de contractul de servicii psihologice, am reiterat ideea că poate renunţa după această şedinţă informativă şi/sau după şedinţa 3, când terminăm etapa de diagnostic, evaluare şi conceptualizare clinică şi urmează etapa de intervenţie propriu-zisă, care se întinde pe mai multe şedinţe.

Apoi am continuat:

T.: înainte de a încheia aş dori să sintetizăm ceea ce trebuie să ţinem minte (m-am asigurat astfel că pacientul va reţine aspectele de educare privind boala şi psihoterapia, i-am normalizat reacţiile şi i-am oferit expectaţii pozitive şi realiste pentru viitor).

T.: Este ceva ce mi-a scăpat sau ceva ce te-a deranjat în cadrul acestei întâlniri? Nu? OK. Atunci, aşa cum am convenit anterior, am să te rog să completezi această baterie de teste acasă şi să o aduci la următoarea întâlnire [am selectat o serie de teste care evaluează tabloul clinic pe care îl aveam ca ipoteză (dar şi componente de sănătate mintală) şi mecanismele etiopatogenetice şi de sanogeneză identificate în literatură drept cauze posibile ale acestor probleme, respectiv promotori ai stării de sănătate].

Astfel, pentru a evalua tabloul clinic şi starea de sănătate am ales:

Profilul Distrasului Emoţional: evaluează distrasul, emoţiile pozitive, emoţiile negative funcţionale şi disfuncţionale;

Inventarul de Depresie Beck: evaluează nivelul de depresie.

Pentru a evalua mecanismele etiopatogenetice şi cele de sanogeneză am ales:

Scala de Atitudini şi Credinţe Iraţionale: evaluează nivelul de iraţionalitate şi de raţionalitate. Cogniţiile iraţionale simt implicate ca mecanisme etiopatogenetice în tulburările afective şi de personalitate, iar cogniţiile raţionale sunt factori de sanogeneză;

Scala de Gânduri Automate: evaluează gândurile negative asociate distrasului. Gândurile automate sunt implicate ca mecanisme etiopatogenetice în tulburările afective;

Scala de Acceptare Necondiţionată: evaluează nivelul de acceptarea necondiţionată a propriei persoane. Acesta este un factor de sanogeneză cu rol protector faţă de tulburările afective;

Scala de Stimă de Sine: evaluează nivelul stimei de sine. Stima de sine este un mecanism etiopatogenetic implicat în tulburările afective şi în cele de personalitate;

Scala de Mecanisme de Coping: evaluează mecanismele de coping adaptativ şi/sau dezadaptativ utilizate de persoană.

T.: Când ai vrea să ne întâlnim? Asta numai dacă doreşti să lucrăm în continuare împreună după această primă întâlnire în care ţi-ai făcut o părere despre mine şi despre ce putem face împreună (am convenit să ne vedem peste patru zile). Te rog să nu uiţi să iei legătura cu colegul psihiatru. Încearcă să te întâlneşti cu el înainte de a ne vedea noi din nou (ştiam că este posibil, căci colegul psihiatru reuşește să vadă pacienţii care merg în numele meu în aproximativ trei zile). I-am înmânat pacientului cartea de vizită, cu numărul de telefon şi adresa, spunându-i să sune neapărat pentru programare, imediat

ce pleacă de la mine.

La sfârşitul acestei prime şedinţe aveam deja o idee mai clară despre istoria de viaţă a acestui pacient şi despre problemele sale potenţiale. Era singur la părinţi şi provenea dintr-o familie foarte bogată dintr-o localitate mai mică din apropierea oraşului Cluj-Napoca. În oraşul unde s-a născut era tratat ca o persoană specială, fiind un fel de „prinţ al oraşului” Tatăl său murise într-un accident atunci când pacientul avea 18 ani (cu un an înainte de a-l vedea eu). După aceea toate s-au schimbat brusc. S-a simţit abandonat de viaţă şi de oameni, iar condiţiile economice i s-au deteriorat drastic, aşa că nu mai putea să fie acelaşi „prinţ” Considera că mama sa este de vină pentru acest lucru, fiind „o incapabilă”. Fusese întotdeauna mult mai ataşat de tată, mama fiind o persoană nesemnificativă în viaţa sa: „Cam bolnăvicioasă şi nici măcar o bună gospodină” (nu lucra nicăieri). Totuşi, o ura şi o iubea în acelaşi timp! La un an după moartea tatălui şi terminarea liceului s-a mutat la Cluj, intrând la Facultatea de Studii Economice şi Gestiunea Afacerilor şi rupând complet legătura cu mama. Odată ajuns la Cluj, şocul a fost şi mai puternic. Fiind un oraş mare, era şi mai greu să fie tratat ca fiind „special”. Singura legătură pe care o avea la Cluj era cu un unchi din partea tatălui, cel care m-a şi contactat, care l-a ajutat să-şi găsească o slujbă din care să se întreţină şi să-şi plătească căminul. Relaţiile dintre ei erau când foarte apropiate, când foarte reci, în general determinate de „toanele pacientului”, după cum afirma unchiul său. Episoadele depresive au apărut odată cu moartea tatălui, iar manifestările maniacale, la câteva săptămâni după ce s-a mutat la Cluj (amorsate, aşadar, de evenimente activatoare stresante). Atunci a fost internat de unchiul său la psihiatrie (în urma tentativei de suicid, probabil pe fondul fazei de trecere din episodul depresiv în cel maniacal). Ipoteza mea clinică în această fază susţinea că este vorba despre o problemă de tip bipolar, pe fondul unei personalităţi de tip borderline şi al unui stil cognitiv

iraţional, toate amorsate de o serie de stresori psihosociali marcanţi. Stilul cognitiv caracterizat de scopuri inflexibile („Trebuie neapărat să reuşesc”), care, dacă nu erau atinse, duceau la evaluări catastrofice („Altfel este catastrofal”), lipsa de toleranţă la frustrare („Nu pot suporta să nu reuşesc”) şi autodeprecierea („Cei care nu reuşesc simt slabi”) am fost învăţate în interacţiunea cu tatăl său, o persoană foarte competitivă, cu un profil similar („Vorba tatălui meu: un bărbat adevărat dacă vrea ceva, atunci obţine; altfel, este zero”). Mai direct spus, aveam un pacient care manifesta un pattern pervaziv de instabilitate a relaţiilor interpersonale (de ex., când era în relaţii bune cu mama şi cu unchiul său, când nu vorbea cu ei), a imaginii de sine (de ex., când se considera perfect, când se autodeprecia) şi a afectelor (de ex. când experimenta stări afective tonice, când era deprimat), asociat cu impulsivitate evidentă (de ex., avea comportament agresiv verbal faţă de mamă şi faţă de toţi cei care nu se comportau aşa cum dorea el). Acest pattern a debutat precoce în perioada adultă (încă din liceu), fiind prezent într-o varietate de contexte (de ex., relaţia cu mama, cu unchiul, la şcoală, la serviciu). Pe acest teren, în diverse situaţii stresante (dar şi în absenţa stresorilor majori) apăreau episoade afective de intensitate moderată, cu caracteristici maniacale şi/sau depresive, pe fondul cărora a avut şi tentativa de suicid.

Eram curios să văd perspectiva psihiatrului care urma să clarifice aceste aspecte şi care putea reliefa şi unele condiţii medicale pe Axa ni a DSM.

Şedinţa 2

Ne-am revăzut şi a venit din nou la timp. Fusese şi la colegul psihiatru. Dacă nu s-ar fi dus, aş fi lucrat cu el în această şedinţă, dar i-aş fi spus că nu mai putem continua fără ca el să consulte şi un psihiatru; era în beneficiul său să aflăm dacă există şi probleme medicale, astfel încât intervenţia să fie completă. Am aflat (lucru confirmat din discuţia avută, cu acordul pacientului, cu medicul

psihiatru) că acesta a identificat o tulburare bipolară de tip I (episod depresiv) şi i-a prescris un tratament medicamentos pe care îl monitoriza. Eu am început desfăşurarea interviului clinic structurat (SCID pentru DSM-IV), focalizându-mi evaluarea pe modulele care vizează tulburarea depresivă majoră, tulburarea bipolară, tulburarea de adaptare cu episod depresiv, distimia, tulburările de tip psihotic şi tulburările de personalitate (pentru a nu trece cu vederea vreo tulburare importantă). Şedinţa a durat aproximativ o oră şi 30 de minute, pacientul colaborând foarte bine. La sfârşit i-am mulţumit şi i-am spus că în următoarea şedinţă voi pune cap la cap informaţiile obţinute pe baza testelor şi a interviului, pentru a-i spune clar, din punctul meu de vedere: (1) ce probleme simt, (2) de ce cred că au apărut şi (3) ce cred că ar trebui să facem.

T.: Este ceva ce mi-a scăpat sau ceva care te-a deranjat în cadrul acestei întâlniri? Când să ne întâlnim? (Am convenit să ne vedem peste două zile).

n. 2. Perspectiva lui Chucky

Eram nerăbdător să ajung la profesorul Daniel David. Am aşteptat mult până când m-a putut primi. îl ştiam bine de pe internet şi i-am citi toate cărţile. Eram sigur că el mă va înţelege şi îşi va da seama că amândoi suntem speciali şi deosebiţi. Poate că o să-mi dea nişte sfaturi ca să pot trăi mai liniştit în lumea asta proastă şi între oamenii aceştia care merită tot dispreţul şi care nu mă înţeleg. M-am simţit mereu neînţeles şi părăsit de oameni şi de o lume care mă făceau să sufăr. Tata era cel care mă înţelegea. El era ca mine, mai special, deşi uneori mai greşea şi el. După moartea lui m-am simţit abandonat şi suferinţa s-a accentuat, trecând de la stări de furie şi mânie la stări intense de tristeţe şi deprimare, stări care mă afectau în viaţă, la serviciu şi la şcoală. La un moment dat, am fost atât de furios pe toată lumea, inclusiv pe mine, încât am încercat să-mi pun capăt zilelor. M-a salvat un unchi care m-a dus la psihiatru pentru tratament şi mi-am mai revenit,

deşi simt încă puţin deprimat.

Este un psiholog tânăr. Cabinetul arăta foarte bine, aranjat în stil american, cu multe poze şi diplome. Ştiam că este special! Am încercat de la început să-l impresionez, salutându-l calm şi sigur pe mine. M-a rugat să stau jos şi mi-a cerut nişte informaţii generale, iar apoi m-a întrebat ce probleme sunt? Am început să-i spun probleme mele în timp ce mă asculta fascinat. Mă înţelegea ca nimeni altul! Ştia că problema nu sunt eu, ci lumea şi ceilalţi. Ca să fie sigur şi ca semn de preţuire pentru mine, mi-a cerut să merg şi la un psihiatru, pentru a ne asigura amândoi că nu sunt cauze medicale. De dragul său voi merge, deşi e clar că nu sunt. Mi-a dat nişte teste pe care le voi completa ca să vadă problemele pe care le am din cauza acestei lumi nedrepte. În şedinţa 2 am continuat să vorbim despre aceste probleme.

m. Conceptualizarea clinică a cazului m. 1. Perspectiva psihoterapeutului

Şedinţa 3

9 J

T.: Punând cap la cap informaţiile, iată cum văd eu lucrurile (am alternat un limbaj psihologic/psihiatric cu unul de simţ comun, pentru a fi sigur că pacientul înţelege clar mesajul acestei şedinţe):

Ce probleme sunt? Probleme simt, aşa cum le numim noi, de tip bipolar. Asta mi-au arătat analizele psihologice, lucru confirmat şi de medicul psihiatru. Ce înseamnă tulburare bipolară? (I-am explicat, utilizând limbajul său şi folosind exemple din ceea ce îmi relatase, ce înseamnă tulburare bipolară.)

Desigur, acum vine întrebarea: de ce au apărut? Părerea mea este că situaţiile stresante prin care ai trecut în ultima vreme şi pe care mi le-ai descris anterior (moartea tatălui, izolarea ta la Cluj etc.) au interacţionat cu o stare de vulnerabilitate mai mare la tine, şi anume cu un stil de personalitate pe care noi îl numim de tip borderline şi cu un stil cognitiv mai inflexibil. Ce înseamnă

personalitate de tip borderline? (I-am explicat, utilizând limbajul său şi folosind exemple din ceea ce îmi relatase, ce înseamnă tulburare de tip borderline). Ce înseamnă stil cognitiv inflexibil? (i-am explicat, utilizând limbajul său şi folosind exemple din ceea ce îmi relatase, ce înseamnă stil cognitiv inflexibil şi cum s-a dezvoltat la el, în interacţiunile cu persoanele semnificative din viaţa sa.)

Ce trebuie făcut pentru a ameliora condiţia ta? în primul rând, trebuie să reducem trăirile acestea de tip depresiv, iar apoi să încercăm să controlăm situaţiile stresante şi să modificăm, pe cât este posibil, stările de vulnerabilitate (ca să prevenim şi eventualele recăderi în viitor): (1) trăsăturile de tip borderline (flexibilizate şi/sau compensate prin mecanisme de coping raţional/adaptativ) şi (2) stilul cognitiv inflexibil. Desigur, nu vom putea aborda toate problemele deodată. Vom aborda probleme specifice, pe care le vom defini imediat, până când reuşim să le ameliorăm semnificativ.

Cam aşa văd eu lucrurile acum. Ai alte întrebări sau neclarităţi?

Ulterior, psihiatrul a reconfirmat medical tulburarea de tip borderline. Profilul pacientului în sistemul DSM-IV, asimilat şi de către psihiatru, arăta astfel:

Axa 1: Tulburare bipolară I, cel mai recent episod: depresiv, moderat

Axa 2: Tulburare de personalitate de tip borderline

Axa 3: Fără tulburări medicale relevante

Axa 4: Probleme psihosociale şi de mediu reprezentate de:

Probleme cu grupul de suport primar (plecarea de acasă);

Probleme în legătură cu mediul social (suport social inadecvat, trăieşte singur).

Axa 5. Evaluarea globală a funcţionării: indicele GAF = 55.

Traducerea acestui profil psihologic în probleme de viaţă, pe care urma să se focalizeze psihoterapia (în cazul

în care opta să continue), arăta în felul următor:

Lista de probleme:

Reducerea trăirilor de tip depresiv;

Îmbunătăţirea interacţiunilor sociale cu profesorii şi colegii şi eliminarea sentimentului de izolare;

Îmbunătăţirea comunicării cu rudele şi eliminarea sentimentului de abandon;

Creşterea controlului şi stabilităţii emoţiilor;

Stabilizarea câştigurilor psihoterapeutice şi prevenirea recăderilor.

m. 2. Perspectiva lui Chucky în şedinţa a treia mi-a spus cum vede el situaţia mea. Am aşteptat cu nerăbdare întâlnirea, dar m-a dezamăgit! Mi-a spus că el crede, după analizele psihologice coroborate cu analiza psihiatrului, că am tulburare bipolară, care apare în contextul unor evenimente stresante, pe fondul unei vulnerabilităţi pe care o am, personalitate de tip borderline şi stil iraţional de gândire. Terapia, dacă aş dori să o facem, ar presupune să modificăm stilul iraţional şi trăsăturile de tip borderline prin proceduri cognitive şi comportamentale şi să controlăm stresorii, prin tehnici de inoculare a stresului. Practic, m-a abandonat şi mă vede ca pe oricare alt bolnav!

IV. Strategia de intervenţie (Tehnicile de intervenţie)

IV. 1. Perspectiva psihoterapeutului

Fiecare problemă de pe listă urma să fie conceptualizată prin prisma modelului ABC cognitiv: A – evenimentul activator/stresant; B – cogniţiile iraţionale şi cele raţionale; C – consecinţele emoţionale, comportamentale şi psihofiziologice. Evident, am început cu prima problemă de pe listă (C): trăirile de tip depresiv, urmând un algoritm clasic:

Pasul 1: Am explorat trăirea de tip depresiv: cum se manifestă, cât de intensă este, cum îl afectează etc.

Pasul 2: Am făcut legătura între B şi C, în contextul unor evenimente activatoare stresante (a).

Pasul 3: Am identificat şi modificat cogniţiile iraţionale.

Cogniţiile iraţionale (B) identificate am fost:

DEM (demandigness) – formularea rigidă şi inflexibilă a dorinţelor (dacă dorea ceva, nu concepea să nu obţină acel lucru);

GE/SD (global evaluation/self-downing) – dacă nu obţinea ceea ce îşi dorea, avea tendinţa să se autodeprecieze şi să-i deprecieze şi pe ceilalţi şi/sau lumea;

AWF (awfulizing) – dacă nu obţinea ceea ce îşi dorea, avea tendinţa de a exagera, de a considera că este cel mai rău lucru care i se putea întâmpla;

LFT (low frustration tolerance) – nu putea tolera situaţiile în care nu obţinea ceea ce dorea.

Apelând la tehnici de restructurare cognitivă, am încercat să transformăm aceste cogniţii iraţionale etiopatogenetice în cogniţii raţionale (mecanisme de sanogeneză):

PRE (preferences) – formularea realistă şi flexibilă a dorinţelor; a-ţi dori să obţii ceea ce ţi-ai propus, a face tot ceea ce depinde de tine, dar a accepta faptul că uneori nu vei obţine ceea ce ţi-ai propus;

BE (behavioral evaluation) – evitarea evaluării globale a sinelui, a celorlalţi şi/sau a lumii şi focalizarea acesteia pe (a) acceptarea necondiţionată a lor şi (b) pe comportament şi elemente specifice; altfel spus, o persoană nu poate să fie deşteaptă sau proastă în general, ci comportamentul său este mai mult sau mai puţin performant;

BAD (badness) – atunci când ceea ce preferăm să se întâmple nu se întâmplă, acest lucru este rău şi neplăcut, fără a fi însă catastrofal;

FI (frustration tolerance) – atunci când ceea ce preferăm să se întâmple nu se întâmplă, acest lucru este neplăcut, dar tolerabil, viaţa mergând mai departe.

Tehnicile de restructurare cognitivă au fost de tip:

Comportamental – am utilizat prescripţii comportamentale care îl activau social (îl implicau în

diverse activităţi) şi care determinau totodată şi o restructurare cognitivă (ex. reducerea autodeprecierii);

Logic – am explorat întemeierea pe care se bazau cogniţiile iraţionale;

Empiric – am explorat susţinerea cogniţiilor iraţionale de dovezile existente;

Pragmatic – am explorat dacă cogniţiile iraţionale îl ajută să-şi atingă scopurile propuse;

Metaforic – am explorat construcţii alternative la cogniţiile iraţionale, folosind lecturile sale preferate (poezii, nuvele) şi/sau poveştile de tip zen.

Pasul 4: L-am învăţat cum să controleze situaţiile stresante prin tehnici de: (1) rezolvare de probleme; (2) inoculare a stresului; (3) antrenament asertiv.

IV. 2. Perspectiva lui Chucky între şedinţele 4 şi 8 am făcut împreună un plan terapeutic pe care l-am implementat. Planul era interesant şi la început l-am acceptat, simţind că mă poate ajuta. Psihoterapeutul mi-a spus că el trebuie implementat doar împreună cu tratamentul medicamentos pe care însă eu nu îl mai luam, deşi lor le spuneam că îl iau. Din această cauză, spre şedinţa 7 am simţit că mi-am revenit complet. Mă simţeam puternic şi normal (mai târziu am aflat că intram în faza maniacală din cauză că nu mai luasem tratamentul) şi nu mai vedeam sensul psihoterapiei. Ba mai mult, consideram că totul fusese doar o pierdere de vreme şi i-am blamat pe toţi pentru asta!

V. Relaţia psihoterapeutică

V. 1. Perspectiva psihoterapeutului

Primele trei şedinţe s-au derulat relativ normal. Am încercat să creez o atmosferă de lucru caracterizată prin empatie, acceptarea necondiţionată a pacientului, congruenţă şi colaborare. Cred că am reuşit, deşi simţeam un transfer psihologic pozitiv, la care mi-am propus să fiu atent. Transferul se referă la proiecţia inconştientă din partea pacientului asupra psihoterapeutului a unor patternuri psihoemoţionale pozitive sau negative,

patternuri care reprezintă modalităţi de interacţiune pe care pacientul le-a avut cu persoane semnificative din trecutul său (adesea din prima copilărie) şi care nu sunt justificate de situaţia actuală. La sfârşitul şedinţei a treia am simţit prima fisură în relaţie, atunci când am discutat despre conceptualizarea problemelor. „Admiraţia” din ochii pacientului a scăzut brusc; asta m-a ajutat să diminuez transferul pozitiv. Am crezut că nu a înţeles. Înţelesese foarte bine, doar că era prea puţin pentru el. L-am întrebat dacă are nelămuriri, neclarităţi, dacă îl nemulţumeşte ceva. Mi-a spus politicos că totul este în regulă. Ştiam că s-a produs ceva în mintea lui şi mi-am propus să fiu mai atent la relaţia dintre noi. În următoarele şedinţe, relaţia terapeutică a urmat un traseu normal, cu o tendinţă tot mai puternică de detaşare a pacientului. Acest lucru m-a făcut să decid să discutăm deschis despre relaţia terapeutică în următoarea şedinţă. Acest lucru nu s-a mai întâmplat. Am primit un telefon prin care m-a anunţat, cu o voce agitată şi agresivă, că nu mai vede rostul de a lucra împreună, că nu îl ajut cu nimic, că atât eu, cât şi psihiatrul am abuzat de timpul său şi de el ca persoană şi că vom plăti pentru asta. Am ştiut în acel moment că s-a declanşat un transfer negativ puternic, probabil pe fondul reinstalării unui tablou maniacal (ulterior am aflat că nu-şi mai luase medicaţia, inducându-ne pe toţi în eroare). Luând legătura cu unchiul său, pentru a mă asigura că va beneficia de un suport social adecvat, am aflat că pacientul s-a izolat din nou de el şi de mama sa, acuzându-i şi pe ei că l-au abuzat prin faptul că l-au dat pe mâna psihiatrilor şi psihologilor (plângeri împotriva lor fiind trimise şi organelor statului). I-am spus că, după părerea mea, are nevoie de tratament psihiatric, iar unchiul m-a asigurat că va face tot ce depinde de el în acest sens. Îmi părea rău, dar nu mai aveam ce face, în afară de a-l anunţa şi pe psihiatru că a întrerupt tratamentul psihologic (acesta ştia deja, căci primise şi el un telefon similar de ameninţare). De asemenea, i-am spus la telefon pacientului că, după

părerea mea, ar trebui să-l consulte urgent pe medicul psihiatru, dar el mi-a replicat că doresc să îl abuzez din nou şi mi-a închis telefonul. Ulterior a urmat o perioadă care a reprodus toate scenele agresive din filmul „Chucky”. Mă urmărea pe stradă, acasă, la cursuri şi conferinţe. Primeam telefoane noaptea, în care nu vorbea, ci se auzea doar o respiraţie greoaie. M-am trezit cu plângeri peste plângeri la organele statului, la cele profesionale şi cu jigniri şi calomnii la adresa mea, pe care le spunea diverşilor colegi din ţară. Evident că prima mea reacţie a fost una de furie. Mi-am dat rapid seama, singur şi din discuţiile cu colegul psihiatru (aflat în aceeaşi situaţie şi supus aceloraşi atacuri), că furia era un semn de contratransfer, pe care l-am controlat prin intervizare reciprocă. Contratransferul se referă la proiecţia inconştientă, din partea psihoterapeutului asupra pacientului, a unor patternuri psihoemoţionale pozitive sau negative, patternuri care reprezintă modalităţi de interacţiune pe care terapeutul le-a avut cu persoane semnificative din trecutul său (adesea din prima copilărie). Am hotărât ulterior să răspundem cu calm şi profesionalism tuturor acuzaţiilor oficiale şi să ignorăm comportamentele lui problematice, dacă nu erau o ameninţare directă la adresa siguranţei noastre. Eram însă pregătit ca la cea mai mică ameninţare fizică sau calomniere repetată să reacţionez cu plângere la poliţie. După un timp (aproximativ patru luni, când în mod tipic mulţi pacienţi reintră în faza depresivă, în condiţiile în care nu iau tratament), am primit un telefon de la el, rugându-mă să avem o întâlnire. Ştiind câtă suferinţă produc tulburările pe care le avea, am acceptat, dar numai după ce m-am consultat cu avocatul şi în condiţiile în care au participat şi martori. Când ne-am reîntâlnit era în fază depresivă avansată şi avusese o tentativă suicidară. A izbucnit în plâns, rugându-ne să îl ajutăm să se lase ajutat. Ţinând cont de istoria interacţiunilor noastre, nu puteam lucra împreună, dar l-am recomandat unui alt coleg, în

condiţiile în care pacientul se angaja: (1) că va lua tratamentul medicamentos; (2) că este de acord să prezint istoricul problemei lui noului coleg (astfel încât acesta să poată monitoriza mai uşor eventualele semne ale unui nou transfer). Colegul meu a început să lucreze cu el după exact acelaşi plan psihoterapeutic pe care l-am prezentat mai sus, monitorizând îndeaproape tratamentul psihiatric. Monitorizarea s-a realizat prin discuţii săptămânale cu psihiatrul care îl avea ca pacient şi care, ştiind că acesta i-a indus în eroare pe medicii cu care lucrase anterior, supraveghea foarte strict tratamentul medicamentos. În prezent pacientul este bine compensat, ne salutăm când ne întâlnim prin Cluj şi mă bucur să îl văd ameliorat şi bine integrat în societate.

V. 2. Perspectiva lui Chucky

La început relaţia a fost excelentă. Eram „suflete pereche” şi îl divinizam, ştiindu-l din discuţiile studenţilor şi de pe internet (mai târziu am aflat că asta se numeşte transfer pozitiv). Prima fisură a apărut când mi-a explicat cum vede el problemele mele. În loc să înţeleagă că simt o victimă a unei lumi şi a unor oameni nedrepţi, mă vedea ca pe orice bolnav. Am hotărât totuşi să continui tratamentul psihologic în speranţa că pe parcurs, stând mai mult timp cu el, va realiza faptul că noi doi suntem la fel. Am hotărât să nu iau medicamentele, fără să spun asta psihiatrului sau domnului profesor David (lor le spuneam că le iau). Am început să lucrăm pe diverse probleme dintr-o listă pe care am stabilit-o împreună. Făceam tot ce spunea, sperând că va deveni mai apropiat de mine: mi-ar fi plăcut să ieşim împreună, să mergem în excursie, să-i devin cel mai bun prieten. El mă trata însă cu atenţie, cu înţelegere, dar nimic mai mult; ca pe toţi ceilalţi! Asta m-a iritat şi treptat am început să-mi schimb părerea despre el (începea ceea ce am învăţat mai târziu că se numeşte transfer negativ). Credeam că nu este atât de bun pe cât se spunea despre el, că i-a indus în eroare pe toţi. Mă gândeam că voi avea eu grijă să afle toţi asta, aşa că, în şedinţa a opta, am

hotărât să nu mai merg. I-am telefonat spunându-i că eu cred că totul este un eşec, că a abuzat de mine şi că voi avea grijă să plătească, atât el, cât şi colegii săi. În prima fază am făcut plângere la Colegiul Psihologilor din România, la poliţie şi la toate forurile unde există psihologi/psihiatri, atât împotriva lui, cât şi împotriva psihiatrului (care încercase să mă îndoape cu medicamente). Mă simţeam puternic şi eram hotărât să le arăt asta (mai târziu am înţeles că eram din nou în fază maniacală, când totul pare posibil). Voiam să fiu rău, să se teamă de mine, să-i fac să sufere, voiam să fiu „Chucky”, păpuşa agresivă din filmul cu acelaşi nume. La fel de mult le uram şi pe rudele mele, pe care le consideram complici şi pe care le-am acuzat pe nedrept (aşa cum abia acum înţeleg)! în mod surprinzător, toate plângerile mele primeau răspunsuri nefavorabile mie. Treptat am început să devin mai nesigur pe mine, mai sceptic (intram, aşa cum am înţeles mai târziu, într-un nou episod depresiv). Asta m-a făcut să mă gândesc la propunerea domnului profesor David şi l-am recontactat, rugându-l să ne mai întâlnim o dată. Mi-a spus că este de acord, dar că, ţinând cont de acuzaţiile aduse, la întâlnire va trebui să fie prezenţi, ca martori, psihiatrul şi un alt psiholog. Am acceptat, căci doream să-l reîntâlnesc şi să mă ajute. Aveam deja un puternic sentiment de vinovăţie. Când l-am întâlnit, m-a primit cu aceeaşi amabilitate caldă şi plină de înţelegere, dar am simţit şi o oarecare dezamăgire. După tot ce îi făcusem… Am izbucnit în plâns, rugându-l să mă ierte şi să mă ajute să vreau să fiu ajutat! Mi-a spus că, având în vedere cele întâmplate, el nu mai poate lucra cu mine, dar că, dacă doresc cu adevărat, mă va recomanda unui alt coleg foarte bun. A spus că va face acest lucru cu condiţia de a-l putea informa pe coleg despre istoria mea şi cu condiţia să mă angajez să fiu mai serios cu tratamentul medicamentos şi psihoterapeutic. Am acceptat imediat, căci mă simţeam disperat! După aproximatix 30 de şedinţe de psihoterapie, combinate cu tratamentul medical

(prescris de un alt medic psihiatru decât acela pe care l-am „demonizat”), problemele mi s-au ameliorat, iar acum sunt relativ bine. Astăzi duc o viaţă relativ normală, îmi iau medicamentele (mai uit uneori, dar mă corectez rapid, pentru că îmi este teamă că Chucky s-ar putea „trezi” din nou), folosesc ce am învăţat în psihoterapie, ştiu că dacă reîncep problemele am la cine să apelez şi mă bucur că Chucky este ţinut sub control, spre binele meu şi al celorlalţi.

VI. Concluzii şi discuţii; lucruri de ţinut minte

VI L Perspectiva psihoterapeutului

Indiferent de tipul de terapie, transferul şi contratransferul sunt uneori imposibil de evitat Relaţia caracterizată prin empatie, acceptare necondiţionată, congruenţă şi colaborare are rolul de a bloca apariţia lor. Atunci când ea nu poate fi construită în jurul acestor elemente şi/sau atunci când pacientul este un caz cu tulburări severe pe Axa II, probabilitatea apariţiei transferului (şi a contratransferului) este foarte mare. Aşadar, terapeutul trebuie să fie pregătit să facă faţă acestuia, fie că este pozitiv (pacientul te zeifică), fie că este negativ (pacientul te demonizează).

Trebuie să avem o conduită de profesionist din toate punctele de vedere, dar să fim totodată pregătiţi că, şi în aceste condiţii, pacientul ne poate vedea altfel. Nu trebuie să uităm că nu lucrăm cu „domnişoare sfioase”, ci, uneori, cu cei mai dificili bolnavi psihic. În acest caz, raţiunea şi adevărul nu simt criterii de ghidare. Fantasma bate raţiunea, iar noi trebuie să fim pregătiţi să luptăm pentru a impune adevăruri simple şi evidente!

Profesia de psihoterapeut este fascinantă. Ne întâlnim uneori cu cazuri pe care mintea umană cu greu şi le poate imagina. Ea are însă şi costuri şi riscuri majore; unii dintre noi nu lucrăm doar cu copii şi/sau cu „nice-neurotics”, d cu cei mai crunţi psihopaţi şi/sau cu cei mai agresivi bolnavi psihic. În acest caz, trebuie să fim pregătiţi să facem faţă provocărilor profesionale şi/sau

chiar legale, situaţii în care contratransferul poate să apară foarte puternic. Recomandarea mea este de a monitoriza aceste situaţii şi de a apela la intervizare şi/sau supervizare, atunci când nu putem face faţă singuri contratransferului.

VI. 2. Perspectiva lui Chucky

După această experienţă am înţeles mai clar o serie de lucruri:

(1) stările mele afective exagerate sunt parte a unui tablou clinic;

(2) tulburarea bipolară şi tulburarea de personalitate borderline nu se vindecă, dar pot fi serios ameliorate;

(1) dacă urmez însă tratamentul medicamentos, pot face şi psihoterapie, iar problemele pot fi ţinute sub control (cum spunea profesorul David, e ca şi cu diabetul: nu se vindecă luând insulină, dar îl putem controla) şi pot trăi relativ normal.

Am înţeles că reacţiile mele exagerate faţă de cei care încercau să mă ajute erau ceea ce ei numesc transfer: emoţii fie prea pozitive, fie prea negative, care au legătură cu problemele mele. Când simt că apar din nou, mă întreb: sunt emoţiile mele justificate de situaţia reală? încerc să aplic ceea ce am învăţat în psihoterapie şi îmi iau medicamentele deoarece nu vreau să redevin Chucky!

LIANA DON

Formare în psihoterapie pozitivă şi hipnoterapie ericksoniană

17 ani de experienţă în psihoterapie

Formator şi supervizor în Asociaţia de Psihoterapie Pozitivă şi în Asociaţia de Relaxare şi Hipnoterapie Ericksoniană/Federaţia Română de Psihoterapie; Asociaţia Europeană de Psihoterapie EAP

Deviza personală ca psihoterapeut:

Fiecare are dorinţa, putinţa şi obligaţia de a-şi asuma libertatea de a iubi şi iubirea de libertate, combinând creativitatea, curiozitatea şi curajul găsirii de sine.

Toba feminină de tinichea

De fiecare dată când sunt sunată înainte de perioada vacanţei de vară, deja am o stare de iritare resimţită în stomac, de parcă toţi ar trebui să ştie că nu e bine să începem procesul terapeutic înainte, pentru că urmează două luni în care nu ne putem întâlni, din cauze obiective, fiecare dintre noi având un anumit program prestabilit. Una peste alta, înţeleg cu dificultate că este vorba despre o problemă de „anorexie”, ceea ce o dată în plus mă exasperează, ştiut fiind faptul că aceste persoane nu au de obicei niciun fel de motivaţie autentică de a se prezenta în procesul terapeutic, elementul maxim de acceptare fiind doar cel de a dovedi tuturor, în special familiei, respectiv părinţilor, că nu au nicio problemă şi dacă acest demers nu funcţionează, atunci cel puţin să demonstreze că oricum nimeni nu poate face nimic pentru ei… Ceea ce, fie vorba între noi, aşa şi este, doar ei înşiși fiind cei care pot schimba şi rezolva ceva pentru ei şi nici într-un caz pentru alţii. Deja presiunea atârna pe umerii mei, pentru că în acelaşi timp ştiam că nu este o problemă de amânat şi cu siguranţă fusese neglijată destul. Dar cu mine cum rămâne? Pe unde mă aflu din nou? Acelaşi amestec de povară, teamă, curiozitate, provocare, nesfârşită durere şi zbucium de a nu fi intruzivă, dar de a fi acolo spre rezolvare, această dualitate complexă şi impresionantă care însoţeşte această meserie.

Evident, îmi trebuiau nişte argumente semnificative ca să pot prelua acest caz, dar nu cum credea cel care m-a sunat, de tipul intervenţiilor rudelor, colegilor etc., ci de tip interior, motivant, ca să-mi dea acel „drive” fără de care nimic din ce mă reprezintă nu capătă sens. De parcă dacă nu sunt dinamică, nu reprezint nimic. Oare de ce am nevoie de acest tip de dinamică contradictorie în mine, ca să pot afirma că asta înseamnă într-adevăr că sunt în viaţă? Mai probabil avea legătură inclusiv cu clienta de care era vorba… îmi transmitea implicit că nu este în viaţă, că îşi anulase viaţa, ştiind că aceste tipuri de probleme au un fundament comun, al „stand-by-ului” existenţial. Să fiu

oare şi eu pe undeva tot acolo? Bună întrebare… şi acum, în timp ce scriu aceste rânduri, mă pot surprinde zâmbind la această dilemă, pentru că mi-e foarte clar că încă nu am rezolvat-o şi probabil nici nu mai sper să se întâmple acest lucru, realizând, probabil, pe parcursul multor ani de terapie, că de multe ori nici măcar nu este important, că rezolvarea lucrurilor nu stă în mod necesar în ceva faptic sau decizional, ci doar în a-ţi pune întrebări şi a le permite să existe în tine şi în acelaşi timp alături de tine, tocmai pentru a le putea discuta cu alţii… pentru că, nu-i aşa… „dacă există două persoane, fiecare având un măr pe care îl oferă celeilalte, fiecare rămâne cu câte un măr, dar dacă fiecare dintre ele are o idee şi le schimbă între ele, atunci fiecare rămâne cu două idei”. Iată deci cum se desfăşoară procesul de îmbogăţire şi nici măcar nu contează, într-o primă fază, dacă aceste noi idei simt bune sau rele, ci doar că există şi reuşesc cel puţin să-ţi schimbe punctul de vedere şi să te aşeze cu acel micrometru mai la dreapta sau la stânga decât fuseseşi iniţial pentru a reuşi cel puţin să experimentezi, dacă nu în mod necesar să schimbi, ceva ce este nou pentru tine. Exact aşa stau lucrurile şi în psihoterapie în etapa iniţială: să schimbi punctul celuilalt de vedere sau cel puţin să oferi o viziune diferită asupra aceleiaşi probleme. Insist să punctez că nu este neapărat o viziune mai bună sau mai rea, ci doar diferită.

Deseori mă întreb de unde vine oare la oameni dorinţa de a cataloga neapărat faptele, experienţele, trăirile într-o categorie din două antagonice: bun-rău, frumos-urât, vesel-trist, alb-negru? Graba aceasta de a ne oferi elemente de siguranţă ne aduce atât nouă, cât şi implicit clienţilor noştri un demers mai dificil când evenimentele simt gata etichetate; întâi trebuie dezafectată certitudinea conotaţiei pozitive sau negative şi abia ulterior analizată pur, necontaminat, pentru ca demersul conotaţiei de orice tip să fie rezultatul unui demers de trecere prin decizia personală asupra percepţiei iniţiale şi nu doar prin percepţia însăşi. Sigur că unii ar

putea să reproşeze acestui demers faptul că în acest mod am reduce importanţa inconştientului în reactivitatea şi elaborarea deciziilor, dar menţionez că percepţia rămâne subiectivă, deci implicit prezintă conotaţii instinctuale şi emoţionale, care se iau şi ele în egală măsură în calcul, odată cu analiza antedecizională.

Evident că mi-am amintit, pentru a mă motiva, că eu simt cea care am ales această meserie, nu ea m-a ales pe mine, şi că am avut şansa de a alege, spre deosebire de mulţi oameni, o meserie care mă pasionează, nu mă plictiseşte niciodată, mă ţine în priză, mă ţine vie şi nu pot anticipa niciodată deznodământul, dar ce plăcut este să fii alături de cineva când reuşește să se găsească şi să se descopere pe sine. Ce poate fi mai îmbogăţitor pentru o persoană, decât să aibă privilegiul de a asista la această nouă naştere… de data aceasta asumată, dorită, autodeterminată, care să deschidă perspective de atingere a unor scopuri şi rosturi predeterminate în procesul terapeutic.

Iată şi ziua şi ora primei întâlniri, amestec de curiozitate şi angoasă, legate în special de maniera în care aş putea reuşi să atrag persoana în procesul terapeutic, având în vedere că face parte din „micuţul” lot de clienţi cu probleme care nu doresc nici în ruptul capului să vină în terapie, simţindu-se chestionaţi, judecaţi, criticaţi, bagatelizaţi, experienţe cu care vin de obicei din lumea exterioară, care „a avut grijă” ca nu cumva să nu fie acolo cu tot ce înseamnă condiţionare negativă.

În acelaşi timp ştiam şi simţeam pe undeva că de această primă şedinţă, de curajul abordării ei, de atitudinea empatică, de acceptare necondiţionată şi congruenţă, dar nici într-un caz de compasiune sau milă, va depinde viitorul nostru comun spre „binele” ei. De asemenea, de asigurarea mediului securizant, dar responsabilizant, care să nu preia din elementele pe care ea vrea să le arunce asupra ta ca să le rezolvi în locul ei, pentru a-ţi dovedi – dacă vei cădea în această plasă – că

nimic din ce poţi să sugerezi nu conduce la nimic, pentru a lucra la demolarea terapeutului exact aşa cum a reuşit să se demoleze de-a lungul timpului pe ea însăşi, atât mental, cât şi fizic. Era să uit confidenţialitatea, care desigur este implicită în terapie, dar este necesar să fie reasigurată, cu atât mai mult la pacienţii anorectici sau cu tulburări de comportament alimentar, mai ales în raport cu propria familie… şi aici apare elementul surprinzător, pentru că este nevoie întotdeauna de el, nu-i aşa, că altfel ce ar fi viaţa, fără posibilitatea de a fi surprins? întotdeauna acest moment este unul cheie pentru mine în „cucerirea” pacientului nemotivat, pentru a continua procesul terapeutic şi după prima şedinţă. Simte că pentru prima dată cineva ia atitudine fermă în relaţia cu părinţii, că va avea un spaţiu şi un timp numai ale lui, la care nimeni şi niciodată nu va avea acces în afară de el şi că dacă va simţi vreodată nevoia să accepte pe cineva în acest spaţiu, atunci acest fapt se va derula la cererea lui şi cu el de faţă. Respect? Cine l-a mai respectat până acum? Cine i-a mai oferit intimitate necondiţionată? începe să capete sens, se-ntinde plasa de păianjen pentru susţinerea mersului pe sârmă.

În timp ce scriu aceste rânduri, îmi amintesc de minunata scenă de la debutul filmului pe care-l iubesc atât de mult al lui Bob Fosse, „AII that Jazz”, alegorie divină a morţii, referitoare la ideea pe undeva comună a vieţii asociate cu mersul pe sârmă, aici fiind particular tipul de abordare a mersului, într-un echilibru precar, care este susţinut numai de tine însuţi, indiferent de calea pe care mergi, ştiind că dedesubtul tău ar trebui probabil să fie acea plasă de susţinere, dar nu te poţi asigura nicicum că este acolo, tocmai pentru că dacă priveşti în jos, s-ar putea să te dezechilibrezi şi să cazi şi pentru că nu ai nicio certitudine că te va şi susţine şi chiar dacă o va face, habar nu ai cât timp. În accepţiunea că toate condiţiile căderii şi implicit ale susţinerii sunt îndeplinite, oare pe unde să te întorci pe sârmă şi ce resurse să foloseşti pentru a te

întoarce? O dată în plus, înţeleg rosturile evenimentului psihoterapeutic în viaţa fiecărui om, care rezultă din acest demers metaforic, care necesită multe drumuri de tip du-te-vino până la obţinerea acelui echilibru care să fie instabil, dar care să te poată menţine pe sârmă.

După cum m-am aşteptat, secretara mă informează că în sala de aşteptare se află trei persoane, respectiv clienta flancată de cei doi părinţi, confirmându-mi senzaţiile de alienare, detaşare, înstrăinare care se succed uneori în familii din prea multă dragoste manifestată prin preluarea de către cel „matur” a responsabilităţii cunoaşterii noţiunii de „bine în viaţă” în locul celui iubit, dar momentan tulburat.

Deci iată-mă în sala de aşteptare a cabinetului meu, turnând să invit clienta în cabinet, însoţită de cei doi părinţi, care mă priveau plini de solicitudine şi speranţă, cu expectaţii de tipul: „Am înţeles că sunteţi singura persoană care mai poate face ceva pentru fiica noastră, facem orice ne cereţi şi tot ce ne cereţi, numai să ne-o redaţi…” Vouă sau ei? – mă întrebam… Am împlinit dintr-odată 150 de ani, mă simţeam matusalemică, atotştiutoare, apăsată de responsabilitatea întregilor speranţe, nu mai puteam respira, totul devenea apăsător şi chinuitor. Ştiam cât de greu va fi şi cât de greu le va fi lor să respecte ceea ce urma să le comunic, din primul minut, sec, în timp ce se îndreptau destul de senini, alături de fiica lor, spre intrarea în cabinet. Deci am fost nevoită să le comunic că drumul alături de fiica lor se opreşte aici şi că voi discuta doar cu ea, ceea ce a făcut ca fata să ridice capul înfipt în pământ până acum, derutată. I-am văzut ochii pentru prima dată, derutaţi şi hăituiţi, cu privirea pierdută undeva în „nimic”, acel nimic interior şi exterior, de parcă plutea în imponderabilitate. M-a zărit. Nu a avut nicio tresărire, dar era un rezultat fenomenal pentru mine faptul că a ridicat privirea… simţeam că vom putea fi împreună pe drumul acesta chiar dacă ea nu realizează asta deocamdată. Nici măcar nu am simţit rezistenţa, ci doar indiferenţa,

detaşarea, ceea ce mă sperie întotdeauna mai mult să regăsesc la pacienţi. Prefer de mii de ori mai mult disperarea, zbuciumul, furia, angoasele, dar nu răceala şi îngheţarea. Acesta este unul dintre motivele pentru care mi-e aşa de greu să lucrez cu anorecticele: sunt altundeva. Iar faptul că eu nu ştiu unde sunt pare nerelevant în raport cu faptul că nici ele nu ştiu. Clienta mea avea un aer ofelian şi totuşi ancorat în realitate, mai probabil tocmai pentru a fi pregătită în orice moment pentru „atacul” care se va îndrepta asupra ei. Părea extenuată de multiplele consulturi pe care deja le efectuase pe parcursul a şase luni şi care nu conduseseră la niciun rezultat. Am întrebat-o timid la ce rezultat se aştepta ea şi cum se aştepta să se producă? Aşteptând? A privit prin mine spunându-mi că nu înţelege întrebarea. Eu în schimb am înţeles răspunsul.

Sigur că părinţii au insistat să-mi descrie ei simptomatologia pentru că „ei ştiu mai bine ce se întâmplă”. Întotdeauna când se iveşte această frază stau şi mă întreb oare ce părere trebuie să ai despre tine însuţi ca să poţi crede că ştii mai bine ce simte sau gândeşte altcineva? Din păcate, cunosc chiar unele exemple de terapeuţi cărora li se pare că şi ei ştiu mai bine ce gândeşte clientul, ceea ce mă îngrozeşte, pentru că pe părinţi măcar nu te poţi supăra, având în vedere transferul afectiv al acestora în relaţiile emoţionale… dar terapeutul? Tocmai cel care se califică atât de mulţi ani prin formare ca să poată să fie de acord cu faptul că niciodată nu va şti mai mult decât clientul, cel puţin acest lucru trebuie învăţat, dacă nu resimţit. Să fie de vină nevoia de putere sau cea de grandoare, sau cea de certitudini ale terapeutului despre el însuşi? Lucrez deseori pe această problemă în grupurile de supervizare pe care le conduc, dar nu am reuşit încă să înţeleg pe deplin acest proces. În schimb, ceea ce mi-au transmis părinţii prin atitudinea lor a fost, conform aşteptărilor mele, nevoia acestora de control şi de deculpabilizare… de parcă ar fi cineva de vină. Un alt concept deseori folosit şi resimţit înainte de a

fi clarificat, cu consecinţe adesea dezastruoase asupra echilibrului personal, dar voi reveni asupra acestui fapt.

În fine singure… fiecare în singurătatea ei… a mea să fie oare cea a „alergătorului de cursă lungă”? Dar să-mi amintesc că nu pentru mine mă aflu acolo. Dar nu intervin… o las pe ea să deschidă subiectul. Tăcere… apăsare… sunetul asurzitor al tăcerii… am surzit cu totul… sper să nu şi orbesc căutându-i privirea care nu se mai ridică. În final, o întrebare: „Ce doriţi să vă spun?” „Orice simţi că poţi sau vrei, nimic din ce crezi că trebuie”. A mijit un surâs sceptic în colţul gurii şi a început să-mi descrie comportamentul ei. „Eu sufăr de anorexie, vărs de aproximativ 7 până la 12 ori pe zi tot ceea ce mănânc, nu mă pot abţine în raport cu alimentaţia…” Aproape că am fost dezamăgită că vorbeam chiar atât de direct despre asta, mă aşteptam iniţial la negări, rezistenţe, defense grele şi când colo am primit pe tavă, sec, rece şi organizat, totul, cel puţin la nivelul aparenţelor, cu excepţia unui diagnostic greşit pe care evident şi l-a însuşit de la unul dintre consulturi. Simţeam ceva suspect, în afara inautenticităţii emoţionale la care de fapt mă aşteptasem. De parcă acest comportament devenea însuşi mecanismul defensiv în faţa unuia mult mai lăuntric, mai profund şi mai dureros. Indiferent că era aşa sau chiar îşi asuma problema (fără elemente de culpabilizare), a reuşit să mă surprindă şi am simţit declicul transferenţial dinamic al apartenenţei mele la acest proces care începea să se construiască. Desigur că o altă surpriză a fost cea diagnostică: în urma descrierii comportamentului alimentar, acesta s-a dovedit a fi încadrabil în tipicul bulimiei şi nicidecum al anorexiei.

Era o adolescentă care se alimenta compulsiv, se culpabiliza şi apoi vărsa spontan, de aproximativ… şi acum ţineţi-vă bine… douăzeci de ori pe zi. Fusese la tot felul de medici, la tot felul de nutriţionişti, psihologi, vraci, biserici. Mai mult dusă decât plecată, mai mult supusă decât convinsă. Nici acum nu era altfel, dar cel puţin putea vorbi

singură despre ea. Evident că i-am garantat din nou că acest cabinet poate deveni locul în care poate începe într-adevăr să intre în relaţie cu ea însăşi, aşa cum probabil că nu făcuse până acum, şi că decizia de a-şi modifica sau nu acest comportament îi aparţine, dar măcar să ştie că ea doreşte să continue acest lucru şi că nu trebuie ca acest comportament să o controleze pe ea, pentru că „presupun că îţi place să deţii controlul atât asupra lucrurilor, cât şi asupra ta, şi tot ceea ce faci este perfect” „Cum adică? Eu totdeauna sunt criticată în raport cu sora mea mai mică… E adevărat că fac multe lucruri bine, mai ales şcoala, dar din cauza acestui comportament toată familia mă critică de parcă nu aş fi nimic altceva decât această problemă”. „Pot să te asigur că şi acest comportament îl faci perfect, pentru că ai reuşit să ajungi exact la greutatea la care ai dorit (37 kg la 171 cm înălţime!!!) şi puţini oameni reuşesc să aibă atâta voinţă”.

Intervenţia paradoxală şi-a atins scopul, clienta fiind extrem de contrariată, dar în acelaşi timp satisfăcută că în fine cineva este de acord cu ea, ceea ce mi-a şi comunicat. Sigur că am completat că în procesul nostru terapeutic nu greutatea pe care şi-a impus-o ne deranjează, ci calea pe care a ajuns să atingă acest deziderat. Deci, implicit, dacă vom găsi o cale alternativă de a menţine acest beneficiu al simptomului, atunci cu siguranţă îşi va putea menţine „look-ul” fără să mai fie necesar să recurgă la vărsătură, deci implicit va controla „inputul”, şi nu „outputul”, care nu va mai fi necesar dacă va controla cât mănâncă. A pufnit-o râsul şi mi-a spus: „Sunteţi prima persoană care spune unei persoane slabe că trebuie să ţină cură de slăbire” Ce frază eliberatoare: deci avem şi umor. Mi-a comunicat foarte încântată şi eliberată ideea că majoritatea o forţa să mănânce şi implicit să se îngraşe, ceea ce a simţit ca periculos din partea tuturor specialiştilor pe la care se perindase. I-am spus că e liberă să preia controlul asupra alimentaţiei şi să creeze strategii alternative posibile de obţinere a obiectivului propus, ceea

ce a şi făcut cu o rapiditate uluitoare, pentru început la nivel de posibilitate. Ştiam că nu va fi aşa uşor, dar ea a căpătat motivaţia şi speranţa că va putea schimba ce va dori fără să-i impună cineva nimic. Eram împreună.

Am realizat că progresiv putem trece în prima etapă de muncă terapeutică, respectiv cea de creare a alianţei terapeutice, bazată în principal pe tot ceea ce va însemna transfer-contratransfer, congruenţă, empatie şi acceptare necondiţionată, conform principiilor rogersiene legate de terapia centrată pe client. Odată cu următoarele şedinţe, pasul de observare-distanţare începea să capete contur pe parcursul structurării interviului, doar că simţeam că devine mai degrabă observare-ataşare, observare-confruntare, observare-tatonare. Ceea ce devenea tot mai contrariant pentru mine erau seninătatea şi sinceritatea nemotivantă cu care aborda subiectul problematic… îmi transfera o nonimplicare, de aşteptat de altfel, dar în acelaşi timp o bagatelizare a problemei şi implicit o bagatelizare a ei însăşi, de parcă era o caricatură grotescă a ceea ce fusese sau ar fi putut deveni până în acest moment. Ca atare, am simţit nevoia să şochez ca să o pot responsabiliza în raport cu situaţia şi pentru a reuşi să realizeze că această problemă nu este separată de ea, ci este integrată în ea, acestea nefiind două lucruri diferite despre care putem discuta la un „small talk”. Simţeam că poate duce adevărul şi că probabil toată lumea s-a sfiit să i-l spună tocmai pentru că era extrem de dur şi de crud. Nu mint niciodată clienţii, ştiind cât de important poate să fie acest lucru în raport cu autenticitatea terapeutică şi umană, la urma urmei, dar nu aş vrea cumva să mă suspectaţi că în viaţa mea personală nu am minţit, nu mint şi nu voi minţi. Evident că o să fac acest lucru şi mi-l asum în egală măsură, mai greu este când mă mint pe mine însămi şi nici nu realizez acest lucru, şi uneori este şi mai grav când, după ce încep să realizez că mă mint, continui să fac acest lucru cu toate strădaniile de a mă opune acestui dezastru. Similitudinile cu clienta mea şi nu numai

simt întotdeauna devastatoare, dar au mari beneficii în ceea ce priveşte oportunitatea pe care ţi-o dau astfel de trăiri la nivelul destigmatizării autentice a oricărui client şi în egală măsură la ruperea acelor graniţe absurde de tipul „Ei” şi „Noi”.

Deci am riscat, dar nu am minţit când am întrebat-o dacă ştie spre ce poate conduce acest tipar de viaţă în timp, nedelimitând noţiunea de „timp”, dar lăsând să se subînţeleagă că nu este prea departe de momentul actual. Evident că este extrem de greu ca la 16 ani să poţi da un răspuns la o astfel de întrebare şi, după multe momente de tăcere, ca un bun terapeut ce era însăşi clienta (pentru că noi ştim că clienţii noştri sunt propriii specialişti în terapie), m-a rugat pe mine să-i spun pentru că nu s-a gândit niciodată la această întrebare şi nici la ideea că timpul ar putea schimba ceva în raport cu această problemă sau chiar cu ea însăşi, cu toate că era evident că răspunsul plutea în mintea ei, dar era extrem de dificil de pronunţat, evident fiind încă în starea de „criogenie” (frozen), iar ea spera să îl lase acolo până se va hotărî să facă ceva pentru a reveni la viaţă. Confirmarea posibilităţii morţii a fost cea care a reuşit, unii ar spune paradoxal, să o facă să se dezmeticească, să se motiveze, să-şi pună probleme de asumare de timp, de respiraţii, de emoţii ca să ia cunoştinţă că există, că fiinţează pe acest pământ alături de ea însăşi şi de aspiraţiile ei. Iată, o dată în plus, cum ideea eventualităţii morţii este, în mod aparent paradoxal, generatoare de viaţă.

Dar oare care puteau fi motivele pentru care clienta mea să se fi îndepărtat de ideea de a-şi asuma trăirea emoţională a vieţii şi, nu în ultimul rând, corporală? Ce putea să o facă să-şi dorească atât de pasional să se „umple” de viaţă şi de satisfacţia trăirii depline a acesteia prin sublimare (prin alimentaţie), pentru ca în secunda imediat următoare să se autopedepsească deşertând tot ce îi generase satisfacţie (prin vărsătură), de parcă nu ar fi avut dreptul la ceva plăcut, de parcă nu putea să se

mulţumească cu acest tip de „plin”? Trebuia să rămână goală şi să elibereze pe această cale alternativă tot ce nu putuse să elibereze până acum, tot ce nu putea exprima la nivel verbal, dar trebuia totuşi să externalizeze, atât de multă frustrare, furie reprimată, cuvinte nespuse sau care ori de câte ori au fost spuse nu au fost înţelese, ci doar auzite de cei dragi, fără să capete sensul expectat? Probabil că această alternanţă de cupluri de ambivalenţe, plăcere-durere, satisfacţie-dezamăgire, dorinţă-angoasă, împlinire-culpă, derulate în aceeaşi ordine, era singura care îi mai dădea de ştire că trăieşte, de aceea era necesar ca acest lucru să se deruleze uneori de până la 20 de ori pe zi. Se confirma senzaţia iniţială a beneficiului secundar al simptomului, de care afirmativ dorea să se elibereze în mod conştient, raţional, dar care la nivel inconştient deţinea puteri benefice de confirmare a existenţei sale şi menţinându-şi viaţa susţinând că „nu are cum să moară în condiţiile în care mănâncă atât de mult” (interesant, tocmai am discutat că şi „nouă” ni se poate întâmpla să ne autoamăgim, doar că metodele simt diferite, nu-i aşa), dar pierzând din vedere că-şi arunca totul din ea tocmai pentru ca nu cumva să se poată raporta la viaţa în libertate. Acest comportament devenise singura cale de comunicare, prin singura metodă pe care o putuse găsi inconştientul pentru a simţi corporal ceea ce emoţional nu-şi putea permite să simtă, nu ştiam încă din ce motive.

Am realizat dintr-odată că nu se poate pune problema să-şi dorească să simtă din nou diversitatea tipurilor de emoţii care alcătuiesc ideea de a fi în viaţă, cum ar fi să-ţi poţi permite să simţi bucurie, tristeţe, iubire, ură, teamă, furie, relaxare, tensionare, dorinţă, obligaţie, care, trăite toate împreună, pot oferi complexitatea ce îţi confirmă că eşti viu, că simţi, exişti. Sigur că nu puţini simt oamenii şi/sau clienţii care consideră că, pentru a putea afirma că ai o viaţă bună, este necesar să fii fericit permanent. În cazul în care aşa ceva ar putea fi posibil, şi am avea parte pe parcursul vieţii doar

de bucurie, iubire, extaz, relaxare, mă întreb atunci cum le-am mai putea aprecia ca existente, din moment ce ar deveni obişnuite, comune. Tocmai din acest motiv avem nevoie de trăiri antagonice, pentru că cele neplăcute pot da valoarea, motivaţia şi dorinţa de a le face pe cele plăcute să apară, luând în calcul în egală măsură că situaţiile neplăcute generatoare de emoţii negative îţi pot oferi experienţe valoroase, deoarece poţi determina foarte exact care sunt tipurile de greşeli pe care ţi le poţi reproşa, tocmai pentru a nu le mai repeta. Nu am văzut niciodată oameni sau societăţi care să se dezvolte, să evolueze în perioadele de automulţumire şi autosatisfacţie pe care evident că nimeni nu-şi doreşte să le modifice, fiind atât de încântătoare. Perioadele de zbucium, zbatere, suferinţă, frustrare, angoase, furie, dubitaţie sunt cele care te fac să aluneci în profunzimile tale, pentru a găsi acolo resursele creatoare, curajul de a le folosi şi curiozitatea de a le experimenta, pentru a putea progresa pe scara spiralată evolutivă. De aceea deseori susţin necesitatea trăirii suferinţei, ca una dintre căile specifice de evoluţie şi dezvoltare. În timp ce făceam aceste remarci, căutam căi prin care să ajungem la acele puncte generatoare de suferinţă, care probabil nu fuseseră consumate până în momentul de faţă, ştiind în acelaşi timp că toţi cei din jur nu au căutat să-i ofere nimic altceva decât motive de bucurie, fericire şi satisfacţie, celebrele fraze de tipul „îţi oferim tot ce-ţi doreşti, numai să fii fericită”. Se pare că nimeni nu-şi dorea să-i permită să fie nefericită sau chiar tristă, dacă asta era necesar sau dacă îi genera mulţumire, pentru a-şi putea trăi autentic starea reală şi firească în raport cu o posibilă psihotraumă în trecutul ei. De aceea nu s-a simţit băgată în seamă, pentru că a te băga cineva în seamă nu înseamnă să-ţi ceară să fii fericit şi să-ţi şi reproşeze, dacă este posibil, că nu ai niciun motiv să fii altfel, deoarece pe lume simt atât de multe persoane cu probleme mult mai grave (de parcă există o scală pentru situaţii în care îţi poţi permite să

suferi şi altele în care îţi este interzis, individul şi conceptele acestuia despre fericire fiind extrem de diferite şi individualizate), sau dacă totuşi îţi sesizează tristeţea, să-ţi spună senin fraze de genul „timpul le rezolvă pe toate”.

Să te bage cineva în seamă se referă în special la oferta acceptării stării tale ca fiind personală şi, ca atare, autentică şi a o respecta, chiar dacă nu-i convine foarte mult. Acest lucru nu se întâmpla până acum în viaţa clientei mele, dar simţeam împreună că suntem pe calea de a ne putea permite să generăm acel sentiment atât de dramatic care a făcut-o să-şi îngheţe cu totul emoţiile pentru a putea supravieţui. Mă simt nevoită din nou să fac o remarcă referitoare la cauzele atât de des vehiculate legate de tulburările de comportament alimentar, în special la trendul fizic al adolescentelor, care toate visează să devină fotomodel, deziderate care conduc la modelul atractivităţii satisfăcut prin numărul de kilograme. Nu era cazul de aşa ceva, cu toate că avea modificări de schemă corporală, susţinând că se considera plinuţă şi era nemulţumită de look (clienta având 37 kg la o înălţime de 171 cm).

Pe tot acest parcurs, clienta mea se lupta cu ea însăşi, progresa timid, se dezvolta şi la un moment dat mi-a comunicat: „Nu mai am nici ciclu de ceva vreme, simt împietrită, nici femeie nu voi mai fi şi evident nici copii nu o să pot face, nimeni nu mă vrea, nimeni nu mă place, simt pedepsită pentru greşelile mele şi de fapt nici nu cred că merit mai mult”. Conflictul bazai îşi anunţa intrarea în scena terapeutică, realizând implicit spargerea amorţirii emoţionale, aşa că am apăsat, chiar dacă ştiam că voi produce suferinţă, pe pedala „dezgheţării” emoţiilor negative şi a arderii intense a lor până la nivel de cenuşă, pentru ca apoi să poată renaşte (prin reframing) ca pasărea Phoenix din propria cenuşă, eliberată de cutumele trecutului. Devenise evidentă necesitatea de a accesa inconştientul clientei prin tehnici hipnotice regresive, în

căutarea acelui copil interior care este acum sub protecţia adolescentei care a devenit.

În urma acestui demers s-a derulat un element cathartic de identificare a unui conflict bazai semnificativ de tipul unui abuz sexual care a survenit în fragedă copilărie, regăsind acel copil rănit în interiorul corpului său. Şi unde altundeva ar fi putut fi situat decât în interiorul stomacului, ghemuit într-o poziţie fetală (deci nenăscut?), culcat pe curbura acestuia, tăcut, terifiat, îngrozit, incapabil de a se apăra sau a le comunica celor dragi ce s-a petrecut. „Acum îmi dau seama ce s-a petrecut atunci, dar nu înţeleg cum de am putut uita… şi de ce nu am făcut legătura până acum? De aceea evit cât pot să mă apropii de băieţi, cu toate că am simpatii şi chiar dorinţa de a avea un prieten, dar am crezut că doar pentru că sunt timidă şi ceilalţi nu mă plac, pentru că mă invidiază că învăţ şi arăt bine. Preferă să nu mă abordeze”.

Revelaţia descoperirii acestei amintiri „pierdute” a determinat, pe lângă beneficiul simptomului de a comunica pe o cale alternativă toată greaţa metafizică sartriană externalizată ca manieră de echivalare a durerii şi suferinţei, un nou beneficiu, aparent greu de înţeles şi acceptat iniţial la nivel conştient, legat de calea pe care inconştientul a găsit-o de a nu-i permite să devină „femeie”, pentru a rămâne „fetiţă”, ceea ce o va scuti pe viitor de tot ce înseamnă „corvoada de a deveni femeie”. Nici că se putea mecanism protectiv mai bun, care justifica implicit întreţinerea simptomului, cu toate că afirmativ îşi dorea un prieten, ca să nu-i spun iubit. Un alt simptom care a venit în confirmarea acestei teorii a fost faptul că nu mai prezenta de doi ani cicluri menstruale, ceea ce confirmă la nivel simbolic că şi-a întrerupt ciclul feminităţii, respectiv al posibilităţii de a se împlini ca femeie prin virtuala sarcină care să conducă la naşterea unui copil. Momentul în care ciclurile s-au reluat mi-a confirmat că suntem pe urcuşul valului şi că putem spera ca aceasta să permită organismului ei să câştige şi în

greutate, evident până la nivelul pe care l-a stabilit iniţial ca limită superioară acceptată.

Abia acum, după ce clienta a înţeles mecanismul cauzal psihodinamic de generare a simptomelor, am simţit claritatea şi dorinţa acesteia de vindecare, cu toate că suferinţa era generată în acelaşi timp, dar nu mai era îngheţare, anulare, indiferenţă, detaşare. Era înapoi în viaţa ei, fremătând de dorinţe, măcinată de suferinţe, dar şi de speranţe. „Încep să simt din nou, dar sunt sentimente contradictorii, permise şi nepermise, care mă ameţesc, mă copleşesc şi reuşesc să umple acel gol pe care l-am resimţit atât de mult timp şi pe care am încercat să-l acopăr aruncând mâncare peste el, dar de fapt doar mi-am hrănit golul şi l-am întreţinut să rămână la fel. M-am autosabotat. M-am săturat de toate şi vreau să pot să simt tot ce e de simţit în viaţa asta. De aceea amestecam mâncărurile şi nu mă puteam opri din ele, pentru că-mi imaginam că asta îmi aduce satisfacţie şi mulţumire, dar de acum o să mănânc foarte mult şi tot timpul, dar nu mâncare, ci o să mănânc toate experienţele pe care mi le dă viaţa şi o să-mi permit să simt tot ce este de simţit pe pământ. Nu îmi mai este frică să simt, îmi este frică să nu ajung iar să nu mai simt…”

A devenit puternică, autodeterminată şi necondiţionată, ceea ce mi-a generat un profund respect, pentru că îţi trebuie o mare putere şi voinţă să reuşești să te anulezi atât de semnificativ încât să-ţi faci rău de 20 de ori pe zi şi să te pedepseşti pentru „vina” de a fi fost acolo în acea zi. Venise momentul legat de nevoia de deţinere a controlului asupra ei şi de imposibilitatea de a-şi putea permite măcar ideea de a-şi pierde controlul, cu toate că pierdea controlul zilnic în timp ce se alimenta şi îl deţinea paradoxal atunci când vărsa, deoarece aceasta îi asigura acel beneficiu de a nu-şi permite să devină femeie, având în vedere că drumul feminităţii era presărat cu pericolul de a fi abuzată la orice pas, conform anticipării posibilităţii repetării experienţei primare suferite. Exprimarea furiei ar

conduce la ideea pierderii controlului, dar şi la o sinceritate periculoasă din punctul de vedere al posibilităţii de a fi judecată de ceilalţi, pe când trăirea anxietăţii ar conduce la ideea deţinerii controlului şi implicit la acea tăcere care este deseori confundată cu obedienţa, în ritualul căreia a fost crescută şi care nu este vizibilă în exterior (pentru cei care nu au ochi). Cert este că trăirea anxioasă era de preferat celei impulsive, agresive, tocmai pentru a deţine controlul care îi putea da falsa senzaţie că este puternică şi sigură pe ea. Dar este oare posibil să deţinem controlul? Dacă ar fi posibil, ar însemna că putem anticipa viitorul, ceea ce ştim cu toţii la nivel de truism că nu este posibil, chiar dacă uneori ni se pare că l-am deţinut. Nemaivorbind că dacă, prin absurd, am reuşi să-l deţinem, la ce ne-ar ajuta? Amintiţi-vă cât de tensionaţi vă simţiţi atunci când deţineţi controlul. Oamenii doresc de obicei să fie relaxaţi, detensionaţi şi să experimenteze senzaţii plăcute, liniştitoare. Acestea se pare că simt asigurate de momentele de pierdere a controlului, nu de cele de deţinere a lui; atunci când ne permitem să pierdem controlul ne simţim relaxaţi, detaşaţi, explorând senzaţii de eliberare şi sublim. Din acest motiv, mă întreb deseori de ce doresc oamenii ceva ce nici măcar nu le face plăcere, ceva ce îi limitează, îi îngrădeşte, le fură libertatea şi implicit îi face dependenţi, indiferent la ce tip de dependenţă ne referim (de la cea alcoolică până la cea de televizor, prieteni, alimentaţie, iubire etc., nu că vreo dependenţă ar fi mai uşor de dus decât alta). De aceea, necesitatea implicită devine să putem să atingem niveluri ale libertăţii, dar care să nu devină una de tip anarhic, ci una asumată, şi odată ce acest fapt se petrece implicit la nivelul iniţial al deciziei interne care se derulează înainte de acţiunile noastre, acestea vor conduce la posibilitatea deţinerii controlului asupra pierderii controlului sau a pierderii controlate a controlului. Atingerea acestui nivel al libertăţii nu face în mod necesar viaţa mai simplă, dar cu siguranţă o face mai

asumată şi autentică emoţional, ideativ şi comportamental, acest fapt conducând clienta pe o cale dificilă, dar plăcută tocmai pentru că va putea permite oricărui sentiment sau emoţie să apară, însă nu oricând, ci doar atunci când libertatea personală va selecta ce nevoi are, spre ce doreşte să se îndrepte principial şi personal.

Mai probabil este că vă doriţi un tip de deznodământ faptic care să se încununeze cu un fel de happy-end, dar pentru mine nu există happy-end-uri, ci mai degrabă „happy-start”-uri, ca atare, cu toate că, de obicei, după încheierea procesului terapeutic nu deţii informaţii despre maniera în care s-a derulat faptic viaţa clientului, pot să vă destăinui că lucrurile merg la ora actuală mult mai bine, clienta asumându-şi progresiv, încă din perioada terapeutică, diverse căutări de implicări afective. Distorsiunile alimentare au fost reduse semnificativ, mai concret existând momente de reapariţie a comportamentului bulimic, însă doar în relaţie directă cu o traumă şi întotdeauna printr-o liberă decizie de a permite derularea până la capăt a acestuia sau de câte ori stabileşte prin dialogul cu propria persoană ca fiind necesar, fără să fie însoţit de culpabilizare, din moment ce nu pierde controlul, ci controlează decizional pierderea controlului, ca un „preţ” plătit uneori tocmai pentru ca acest comportament să nu se mai repete necontrolat. Aceasta îi oferă posibilitatea să deţină energia şi motivaţia de a continua explorarea propriei existenţe, cu tot ce poate însemna acest cuvânt la nivelul trăirilor emoţionale personale interioare şi al măsurii în care decide permisivitatea externalizării lor.

Şi aşa s-a hotărât clienta mea să crească după ce, scârbită fiind de ce-i oferă viaţa, se hotărâse să rămână fetiţă, amintindu-mi de dramatica „Tobă de tinichea” a lui Günther Grass, doar că ea este varianta feminină şi, spre deosebire de personajul cărţii care a rămas „pitic” pentru că aşa a decis el pentru el însuşi, ulterior crescând tot ca urmare a propriei libertăţi de decizie, ea nu a avut şansa

să decidă în copilărie pentru ea. Dar odată ce şi-a creat ocazia să înţeleagă că are libertatea de a decide, acum a hotărât să „crească”.

Sunt mereu uimită de abilitatea fiecărui pacient de a găsi calea personală a devenirii şi a implicării în propria existenţă, ca element dinamizator şi de reîncărcare energetică. Resimt acest element de fiecare dată când realizez că rupe aţele de marionetă ale persoanei, care începe să se descurce pe cont propriu, fiind dispusă să mai cadă din când în când, dar nu şi să mai fie legată cu aţe. Fiecare om lasă amprente metamorfotice asupra minţii şi inimii mele, prin demersul profund de a se ridica în faţa vieţii lui şi de a parcurge propriile lui trasee de viaţă, prin labirintul luminat de propria lui dorinţă care oferă o cale de căutare a răspunsurilor şi sensurilor prin schimbare. Doresc ca tot mai multă lume să îşi asume dorinţa şi libertatea de a „creşte”, indiferent dacă a rămas mic sau nu.

ALFRED DUMITRESCU

Curs de formare în psihoterapie psihanalitică organizat de Fundaţia Româno-Olandeză de Psihoterapie Psihanalitică, 1995 – 1999

Psihanalist, membru direct al International Psychoanalytic Association – 2001; psihoterapeut certificat în psihoterapie psihanalitică de către Federaţia Română de Psihoterapie, cu drept de supervizare; membru fondator (1990) şi preşedinte al Societăţii Române de Psihanaliză – 2006 – 2008; membru fondator şi actual preşedinte al Fundaţiei Romano-Olandeze de Psihoterapie Psihanalitică

Peste 25 de ani de experienţă în psihoterapie şi psihologie clinică

Deviza personală ca psihoterapeut:

Psihoterapeutul ca persoană totală este instrumentul oricărei psihoterapii.

Vulcanul

„Ura, ca modalitate de relaţie, este mai veche decât iubirea”.

(S. FREUD, „INSTINCTE ŞI DESTINE ALE INSTINCTELOR”, 1915)

Preambul

Ideea unui volum care să prezinte într-o manieră directă şi accesibilă tipuri diferite de psihoterapie şi, în interiorul aceloraşi „şcoli”, diferite modalităţi personale de abordare a relaţiei terapeutice mi se pare extrem de oportună, în acest moment în care psihoterapia capătă o prezenţă mediatică din ce în ce mai importantă.

Am răspuns de aceea cu entuziasm invitaţiei Editurii Trei şi am interpretat-o ca pe o ocazie de a oferi cititorilor posibilitatea de a fi părtaşi la măcar o frântură din ceea ce, pentru mine, reprezintă poate cea mai mare „aventură” din viaţa unui om: întâlnirea cu un altul care, prin cunoştinţele, experienţa şi – mai ales – travaliul asupra propriei sale persoane, îi poate mijloci descoperirea unor resurse nebănuite.

Şi aş dori foarte mult ca dumneavoastră, cititorii acestui volum, să abandonaţi cât mai rapid tentaţia firească de a face comparaţii („hai să văd care metodă de psihoterapie e mai eficientă?”) şi să vă lăsaţi purtaţi de cuvintele noastre şi ale pacienţilor noştri pentru a ne însoţi, oricât de parţial, pe acest „drum către sine” (al pacientului şi al terapeutului deopotrivă) care este, în definitiv, traseul oricărei psihoterapii.

Cred că doar astfel veţi putea face – dacă şi când va fi să fie o alegere cu adevărat în acord cu nevoile şi aspiraţiile dumneavoastră.

Dacă ideea acestei lucrări m-a incitant, modalitatea concretă de a contribui la ea s-a dovedit a fi ceva mai complicată, şi asta pentru că prezentarea publică a unui caz de psihanaliză este întotdeauna un exerciţiu extrem de dificil: este nevoie, pe de o parte, de suficientă acurateţe pentru a face posibilă transmiterea unei experienţe unice de întâlnire cu celălalt şi, pe de altă parte, de suficientă disimulare pentru a asigura anonimatul desăvârşit al pacientului.

În spaţiul care îmi este alocat în cadrul acestui volum voi încerca să îndeplinesc ambele obiective şi să vă îndrept atenţia mai puţin către detaliile tehnice sau istorice ale cazului şi mai mult către o suită de secvenţe care, în opinia mea, pot ilustra modul în care psihanaliza – adică relaţia dintre un analizând şi un analist – „lucrează”.

Contextul

Am cunoscut-o pe Ella în urmă cu mai mulţi ani; făcea parte dintr-un grup de studenţi care participau la un seminar opţional de psihanaliză, deschis şi celor ce făceau studii de medicină.

La vremea aceea psihanaliza era încă percepută ca o noutate revoluţionară în lumea academică şi genera o mare implicare intelectuală şi, bineînţeles, emoţională din partea multora dintre cei care audiau aceste prelegeri.

Spre deosebire de mulţi dintre participanţi, care se străduiau să „iasă în faţă” cu intervenţii adesea provocatoare şi înduioşător-iconoclaste, Ella era o prezenţă tăcută şi discretă şi nu afişa vreun entuziasm deosebit faţă de temele aduse în discuţie. Mai mult chiar, cred că încerca mai degrabă să se facă nevăzută în spatele celor care foloseau din plin, „seducţia în oglindă” care hrăneşte atât de bine narcisismul profesorilor şi transformă cu iuţeală un student obişnuit într-un preferat al acestora.

Îmi aminteam, aşadar, de ea ca de o tânără liniştită, mai degrabă pasivă şi cu un aer cumva îmbufnat, ca şi când cele ce se petreceau în jurul ei îi provocau o nemulţumire surdă; şi mai cred că nu o văzusem niciodată zâmbind, nici chiar atunci când, pentru a menţine trează atenţia auditoriului şi a-mi asigura simpatia acestuia, încercam câte o „glumiţă” pe marginea textelor discutate.

În acele timpuri de pionierat, mişcarea psihanalitică din România era foarte vizibil „împinsă de afecte” şi eu însumi eram convins că a face dovada entuziasmului şi „credinţei” în puterea ei miraculoasă era o condiţie aproape obligatorie pentru a deveni „un bun pacient de

psihanaliză”.

Am fost deci destul de surprins de cererea ei de a începe o analiză personală cu mine, cerere care a venit la puţină vreme după încheierea examenului – o modalitate frecventă în acea vreme în care erau foarte puţini practicieni, chiar dacă nu foarte recomandabilă din cauza numeroaselor „reziduuri” cu care relaţia profesor-student preexistentă va parazita în mod inevitabil analiza.

Programul meu era foarte încărcat în acea perioadă, astfel încât nu am putut da curs cererii ei la momentul respectiv.

A revenit însă câţiva ani mai târziu şi, de această dată, am putut începe împreună o analiză.

Ella

Fiica mijlocie a unui cuplu cu educaţie medie care ducea o viaţă confortabilă din punct de vedere material, Ella îşi descrie copilăria ca fiind *„deosebit de traumatizantă”* Cea mai mare parte a primului an de analiză a constat în relatarea – iniţial cu o voce mai degrabă plată care, în timp, devenea din ce în ce mai încărcată de furie – a numeroaselor ocazii în care tatăl ei venea acasă *„după un pahar în plus”* şi o agresa verbal pe mama ei, folosind orice mic pretext. Ella însăşi fusese frecvent supusă agresiunilor verbale ale tatălui ei, dar nu îşi amintea ca acesta să fi folosit vreodată violenţa fizică la adresa ei.

Cât despre mama ei, Ella o descrie ca pe *„o femeie slabă şi nefericită”* care *„a făcut cât a putut”*, fără a fi însă capabilă să-şi protejeze copiii sau pe ea însăşi de abuzurile soţului ei.

Acest portret de familie în două culori – un tată *„rău”* şi o mamă *„prea bună”* – era completat de câteva alte figuri mai degrabă palide: bunici locuind departe, în provincie, şi a căror prezenţă se făcea rar simţită în viaţa Ellei, un frate şi o soră aflaţi la o diferenţă de vârstă prea mare pentru a *„face echipă”* cu ea.

Povestea vieţii ei se desfăşura şedinţă după şedinţă,

plină de tristeţe şi de furie (încă) tăcută: copilăria *„cu cheia de gât”*, ea mereu retrasă şi incapabilă să se bucure de compania celorlalţi copii, eforturile de a lua note mari în şcoala primară în ciuda lipsei unor încurajări sau laude din partea părinţilor, sentimentul permanent de singurătate acasă, în prezenţa unei mame supraocrotitoare, dar inconstante, a unui frate mai mic cu care nu simţea a avea vreo legătură şi a unui tată pe care îl percepea ca *„rece”* şi necultivat, ruşinea de a fi fiica unor părinţi pe care, pe măsură ce creştea, îi percepea ca *„primitivi”*, *„needucaţi”* şi preocupaţi exclusiv de trivialităţile existenţei (*„bani*, *mâncare*, *lucruri”*).

O viaţă dominată de ruşine şi dispreţ faţă de părinţii şi de rudele ei (*„nişte ţărani primitivi”*), de teama şi de invidia faţă de copiii mai norocoşi, cei care aveau familii *„cumsecade”* şi părinţi educaţi *„care citeau şi le cumpărau cărţi”*.

Mai apăreau în relatările Ellei câteva colege de şcoală, fete pe care Ella le vedea ca având părinţi „I”, vieţi „normale” şi cărora – mai ales – *„nu le era ruşine”* cu familiile din care proveneau. Ele erau *„modelele”* pe care, pe rând, le admira (pentru frumuseţea, inteligenţa, succesul lor şcolar şi social sau pentru faptul de a avea părinţi *„intelectuali”*) şi în compania cărora încerca să stea cât mai mult timp cu putinţă (la şcoală, la ele acasă, la sfârşit de săptămână) cu dorinţa de a deveni prietene *„inseparabile”*.

Mă întrebam dacă era oare îndrăgostită de aceste fete? Era, cu siguranţă, îndrăgostită de vieţile lor şi încerca să se refugieze în ele pentru a evada din viaţa ei.

O nouă prietenă apare ca o figură salvatoare în ultimii ani de liceu; Ella o descria pe Tamara în termeni pe care nici prin gând nu i-ar fi trecut să-i folosească pentru a se descrie pe sine: frumoasă, inteligentă, bine-crescută şi cultivată.

Apoi facultatea, parcursă nu cu mare dificultate, dar nici cu uşurinţă şi – mai ales – nu cu plăcere şi, mereu,

acelaşi simţământ de a fi „nepotrivită, nelalocul meu, inferioară celorlalţi din cauza mea şi din cauza LOR (A FAMILIEI)”.

Această *„ruşine”* – de familia ei, de rădăcinile rurale ale părinţilor ei, de rezultatele ei şcolare şi chiar de felul în care arăta – părea să fi fost trăirea dominantă a Ellei pentru cea mai mare parte a vieţii ei.

Analiza în momentul începerii analizei, Ella îşi încheiase cu succes studiile medicale şi lucra într-o clinică de renume.

În timp, imaginea portretului de familie în două culori a evoluat către cea a unui cuplu parental reunit şi coeziv, pe care îl percepea ca încercând permanent să o menţină sub control: mama prin rugăminţi şi promisiuni de a-i satisface orice dorinţă (mai puţin cea de independenţă) şi tatăl care folosea din plin şantajul material sau ameninţările cu abandonul absolut atunci când Ella încerca să-şi manifeste tendinţele spre autonomie.

Imaginea idealizată a mamei care *„făcuse tot ce-i stătea în putinţă”* se ofilea şi ea pe măsură ce apăreau amintirile unui abandon precoce şi realizarea faptului că multă vreme aceasta o folosise ca „scut” faţă de tatăl ei.

Întregul ei peisaj relaţional era populat la acea vreme cu figuri persecutorii: părinţi intransigenţi, colegi ironici şi agresivi, şefi excesiv de autoritari.

Şi eu, unde şi cum apăream în povestea ei?

La prima vedere, păream a fi doar un martor exterior al lumii ei, cineva cu care întreţinea o relaţie neutră, strict „profesională”.

Ella îşi menţinea fără abatere poziţia de „pacient perfect” care respecta cu stricteţe cadrul analitic şi nu pomenea niciodată nimic despre relaţia noastră, cu atât mai puţin ceva despre trăirile ei în raport cu relaţia sau cu mine. Încercările mele (destul de rare, de altfel) de a face vreo legătură între cele spuse de ea în şedinţă şi relaţia noastră erau mereu respinse printr-un răspuns evaziv (*„păi, poate… nu ştiu”*) urmat de un interval de linişte şi,

apoi, de schimbarea subiectului.

Pe parcursul analizei Ella a oscilat între a-şi exprima nemulţumirea faţă de dependenţa de care dădea dovadă (dependenţa de părinţi, de cercul de colege şi cunoştinţe *„care se pretind atât de deştepte”*, de şefa ei dictatorială) şi a-şi clădi, pas cu pas, suficientă încredere în sine pentru a-şi definitiva studiile, a se muta din apartamentul părinţilor, a descoperi atracţia erotică şi plăcerea sexuală, a încheia relaţiile cu unele dintre „prietenele” pe care le admira, invidia (şi ura?) atât de mult pentru succesul lor şi, spre final, pentru a începe o relaţie care s-a dovedit a fi de lungă durată cu un tânăr pe care îl aprecia cu adevărat.

Fiecare pas a fost greu, a cerut mult timp (părăsirea apartamentului părinţilor a fost o adevărată odisee presărată cu mici triumfuri, dezamăgiri dureroase, pedepse şi sentimente de vinovăţie) şi a generat mişcări regresive de audodepreciere şi angoase de catastrofă – abandon (moarte?).

Şi la fiecare pas edificiul ei narcisic fragil ameninţa să se fărâme; dar Ella a rezistat, s-a „agăţat” folosind analiza, folosindu-mă pe mine când ca „suport”, când ca „refugiu” (ca atunci când se refugia la prietene?) şi, în timp, a găsit suficiente resurse pentru a-şi construi noi ţeluri de viaţă.

Cu siguranţă, nu a fost o analiză „cu gratificate imediată”, unul dintre acele cazuri în care analistul este de la bun început stimulat de bogăţia asociativă sau de insight-urile pacientului său (şi riscând, din păcate, să ignore tocmai seducţia în slujba căreia sunt adesea puse astfel de mijloace).

A fost vorba, pentru mult timp, mai degrabă de răbdare şi anduranţă (deşi nu mă considerasem niciodată până atunci ca având aceste calităţi) şi, mai mult decât orice altceva, despre formularea cu mare grijă a oricărei intervenţii din partea mea, aparenta lipsă de reacţie a Ellei la vorbele mele făcându-mă poate excesiv de atent la riscul de a o răni.

Uneori doar o „retractilitate” mai pronunţată, manifestată prin întârzierea la şedinţe sau absenţe (justificate prin unele obligaţii profesionale sau personale), îmi atrăgea atenţia că, poate, una dintre intervenţiile mele a fost prea „abruptă” sau prematură.

Am căpătat însă, în timp, extrem de mult respect pentru tenacitatea cu care se agăţa de „*lucrurile bune*” din viaţă şi pentru capacitatea ei de a „perlabora” [durcharbeitung] în sensul cel mai propriu al termenului (aşa cum este el definit, de exemplu de către Joyce McDougall: „*Perlaborarea se referă în modul cel mai specific la travaliul psihic în procesul psihoterapeutic şi la constructele realizate cu atâta dificultate în cursul tratamentului psihanalitic*”).

Mi-am dat seama şi că Ella „muncea” cu adevărat în analiză, poate nu foarte vizibil în timpul şedinţelor dar, cu siguranţă, în intervalul dintre acestea, ca şi cum ar fi luat de la mine câte o „bucăţică”, doar atât cât putea „mesteca” acasă, în linişte, fără teama că aş fi putut s-o forţez să „înghită” mai mult decât se simţea capabilă în momentul respectiv.

Tot în timp am realizat şi că nu doar eu eram cel care „mergea ca pe ouă” în această analiză şi că, în aceeaşi măsură în care eu o tratam pe Ella cu o prudenţă poate excesivă, şi ea făcea mari eforturi pentru a mă „cruţa”.

Chiar dacă idealizarea masivă de la începutul analizei (exprimată prin afirmaţii precum „*atunci când mi-e rău mă gândesc că, cel puţin, am cel mai bun analist*”) se redusese simţitor şi devenise capabilă să exprime (rareori însă) plângeri despre, de pildă, lipsa mea de suportivitate („*Ştiu, ştiu, e problema mea, nu trebuie să vă pese dumneavoastră de asta*”), Ella se opunea de obicei oricărei încercări din partea mea de a interpreta mişcările transferenţiale negative, ca şi cum ar fi ţinut cu înverşunare să mă (să ne?) protejeze de furia şi distructivitatea care mocneau în ea.

Visul

Visul pe care am ales să îl relatez a apărut spre sfârşitul unei şedinţe din mijlocul săptămânii, la începutul ultimului an al analizei Ellei.

ELLA: *Eram undeva pe o terasă mare, locul îmi părea familiar chiar dacă nu-l pot plasa undeva anume; erau mai mulţi oameni acolo, printre care şi eu, şi dumneavoastră. Nu ştiu de ce, dar mă tot înţepaţi* [mă întrebam dacă la modul propriu sau figurat, am vrut să întreb cu glas tare, dar apoi m-am gândit că distincţia nu era neapărat importantă în ordinea asociativă şi că o întrebare ar fi întrerupt şirul relatării]; *asta îmi făcea plăcere, pe de o parte, dar, pe de altă parte, era ca o intruziune…* [râde scurt şi apoi spune ceva care sună clar ca o interdicţie]… *nu vreau să ştiu mai multe despre partea asta a visului, nici pozitiv, nici negativ… Deodată, de pe terasă am văzut cum venea un val foarte mare, ca un tsunami… mai erau încă şi alţi oameni pe terasă… până la urmă parcă nu era un val chiar atât de mare. Şi apoi, înfundai, am văzut cu toţii un vulcan în plină erupţie.*

Şedinţa s-a încheiat aici şi eu mă gândeam că, în cazul în care în şedinţa următoare nu va reveni cu asocieri legate de acest vis, va trebui să încerc eu să găsesc o „punte”.

Şedinţa următoare.

Ella începe prin a se plânge de câţiva dintre cei împreună cu care lucrează şi care nu-şi fac treaba aşa cum trebuie, dar o critică pe ea pentru modul în care lucrează.

Apoi, după o lungă tăcere:

ELLA: *M-am mai gândit la visul cu vulcanul şi mi-am amintit că în urmă cu câteva zile văzusem la televizor o conferinţă despre vulcani. Am fost foarte surprinsă să aflu că vulcanii au şi o parte bună, că, de fapt, ei pot fi şi foarte folositori Pământului; se pare că ei păstrează cumva echilibrul planetei şi, în felul acesta, sunt benefici chiar şi pentru oameni. Nu mă gândisem la ei niciodată în felul acesta, întotdeauna am crezut că nu pot reprezenta decât un pericol. De fapt, dacă îmi amintesc bine, vulcanul din*

visul meu nu era chiar aşa de mare, era destul de micuţ, scuipa el lavă, dar nu era cu adevărat periculos, lava mai degrabă curgea domol, nu era o erupţie adevărată… Şi mă uitam la el… la un moment dat parcă eram chiar lângă el… fără să am sentimentul vreunui pericol.

ANALIST: Ca şi cum nu şi-ar fi făcut decât ceea ce era treaba lui?

E.: *Da, ca şi valul, nu era periculos, era doar… natural…*

A.: Parcă vulcanul ăsta era precum cineva care se afla într-o „analiză de croazieră”, ca dumneavoastră care „scuipaţi” aici trăirile neplăcute pentru a vă menţine echilibrul?

E.: [*râzând*] *Da, cam aşa…*

[Tăcere îndelungată]

E.: *Curios… acum îmi amintesc cum ieri, în timp ce făc*eam *dragoste cu prietenul meu, mi-a venit în minte cu imagini foarte vii vulcanul acela, chiar în timp ce făceam dragoste.*

[Mult timp Ella se referise la viaţa ei sexuală doar prin „etichetări” exterioare de tipul „*a fost satisfăcător/plăcut/neplăcut*” şi am fost surprins să o aud aducând în şedinţă o imagine din „interior” asupra vieţii ei sexuale.]

A.: Şi care a fost simţământul legat de imaginea vulcanului, în acel moment?

E.: *Oh, m-am simţit foarte bine… uşurată; şi am simţit că sunt chiar acolo, cu prietenul meu şi nu departe sau în altă parte ca în atâtea alte dăţi.*

[Tăcere]

[Eu, pe de altă parte, eram mai degrabă cuprins de teamă: mă simţeam ca un surfer care aşteptase multă vreme „valul cel mare” şi atunci când acesta apare pe neaşteptate trebuie să ia foarte repede o decizie despre cum să-l abordeze; visul şi asocierile pe marginea lui aduseseră atât de multe deschideri şi trebuia să mă decid rapid pe care dintre ele să o „folosesc”.]

A.: Vreme de mulţi ani aţi vorbit despre dumneavoastră fie ca despre cineva care este plictisitor, neinteresant, searbăd şi rece – ca un vulcan sterp şi adormit – fie ca despre cineva plin de ură, invidie şi resentimente – vulcanul care erupe şi riscă să erupă distrugând totul în jur. Se pare că acum puteţi fi, în sfârşit, vulcanul care „vorbeşte” fără a mai fi un pericol pentru sine sau pentru ceilalţi.

[Tăcere lungă, în timpul căreia câteva lacrimi îi curg pe obraji]

E.: *Ieri am făcut un joc cu desene împreună cu nişte copii; eram chiar mai încântată de joc decât copiii. Mi-a făcut mare plăcere jocul, dar nu era plăcerea pentru bucuria lor, era pentru mine. După aceea am mers la un magazin şi mi-am cumpărat un flipchart; mi-l doream de mult timp. Când eram copil îmi doream foarte mult să am o tablă în camera mea, o tablă mică, de jucărie; mă gândeam că dacă aş avea tabla aceea totul s-ar schimba, ar fi minunat… nu le-am cerut-o niciodată alor mei… poate şi pentru că nu credeam că o voi căpăta.*

A.: Şi acum?

E.: *Acum mi-am cumpărat-o din banii mei… am realizat că nu mai trebuie să o primesc de la cineva sau să cer voie să mi-o cumpăr. Am vrut flipchartul şi mi l-am cumpărat; o să-mi fie util şi pentru munca mea*”.

A.: Păreţi să descoperiţi în acelaşi timp şi putinţa, şi plăcerea de a vă exprima.

E.: *Da, cred că are legătură şi cu imaginea vulcanului. Lava care curge este expresie, e exprimarea liberă a naturii vulcanului, în aşa fel încât acesta să nu acumuleze atât de mulă energie încât fie să se fractureze şi să se autodistrugă, fie să erupă şi să-i distrugă pe toţi cei care se află în apropierea lui. Cred că mă voi duce acum acasă şi voi desena.*

Şedinţa următoare [după weekend].

Ella începe prin a mă „informa”, pe tonul acela de „relatare de ştiri” pe care îl cunoşteam atât de bine, că în

weekend avusese o nouă ceartă cu tatăl ei, care o acuzase iar că-şi neglijează părinţii. Apoi continuă cu o temă cu totul nouă şi neaşteptată:

E.: *Cred că în câteva săptămâni sau luni vă voi cere să reducem numărul de şedinţe… de fapt, în ultima vreme am sărit peste o groază de şedinţe.*

A.: Şi de ce credeţi că s-a întâmplat aşa?

E.: *Ieri am avut o discuţie cu o colegă despre un caz la care lucrăm împreună şi ea m-a criticat foarte tare, m-a acuzat că am fost prea agresivă. M-am simţit oribil…*

9

[Tăcere]

E.: *Nu am avut şocuri în analiza cu dumneavoastră… am încercat întotdeauna să păstrez lucrurile la o oarecare distanţă… şi m-am gândit întotdeauna doar de bine la analiza cu dumneavoastră şi la dumneavoastră… în aşa fel încât să nu am şocuri.*

A.: Şi, în felul acesta, mi-aţi cerut şi mie să fiu cât se poate de „blând” cu dumneavoastră…

[Tăcere îndelungată]

E.: *Colega mea… nu trebuia să-mi spună ce mi-a spus. Acum mă simt singură, fără speranţă, dar hotărâtă să nu mai aştept nimic de la nimeni.*

A.: Ca un copil dezamăgit, îmbufnat şi încăpăţânat?

E.: *Da… ura aia… mi-am urât tatăl, îmi doream să moară… şi mama mă obliga să stau de vorbă cu el… să-l împac… îmi venea să-l omor! Acum nu mai sper nimic, nu mai vreau nimic, aş putea să merg pe marginea unei prăpăstii.*

A.: Parcă ar fi vorbele cuiva care tocmai a pierdut pe cineva foarte drag…

E.: *Mi-am omorât tatăl. În mintea mea, l-am omorât… şi acum…*

A.: De aceea aţi „ţinut lucrurile la o oarecare distanţă” în analiza cu mine, ca să mă protejaţi?

E.: *Da, am încercat să nu vă las să mă aduceţi în starea asta de FURIE.*

A.: Mai aproape ar fi însemnat riscul de a declanşa furia?

E.: *Prea aproape înseamnă… viol… şi asta mă face furioasă*.

[Tăcere]

[Mi-am amintit de visul cu vulcanul şi de faptul că, în vis, o „înţepam”; sentimentul pe care şi-l amintise, legat de asta, era un amestec de neplăcere şi iritare… şi mai apăruse şi cuvântul „intruziune”. M-am gândit însă că riscam să mă „apropii” prea mult şi nu doream nici să abandonez tema reducerii şedinţelor, legată probabil, la rândul ei, de aceeaşi dorinţă de a păstra sau mări „distanţa”.]

A.: Şi tentativa aceea de anunţ despre reducerea şedinţelor…? Aţi vrut să vedeţi dacă mă voi înfuria pe dumneavoastră pentru că intenţionaţi să nu mă mai „vizitaţi” la fel de des, aşa cum s-a înfuriat tatăl dumneavoastră în acest weekend?

[Tăcere lungă]

E.: *Nu ştiu… poate…*

Câteva comentarii

Am prezentat acest fragment de analiză desfăşurat pe parcursul a trei şedinţe pentru că el poate oferi o imagine, cred eu, revelatoare asupra modului în care, în anumite momente, se desfăşoară procesul analitic.

Explorarea asocierilor legate de vis, travaliul Ellei între şedinţe, deschiderea simultană a mai multor planuri de elaborare psihică (descoperirea, în transfer, a fricii, dar şi a putinţei de a exprima ura şi agresivitatea, revelarea, tot în şi prin transfer, a ambivalenţei ură-iubire în relaţia cu tatăl) şi alternanţa mişcărilor „progresive” (autonomizarea dorinţei de autoexprimare) şi „regresive” (trăirea angoasată şi încărcată de vinovăţie care a culminat cu „retragerea în sine” din ultima şedinţă prezentată) sunt doar câteva dintre elementele semnificative pe care am dorit să le ilustrez.

Cititorul avizat va identifica, cu siguranţă, şi multe

alte posibile teme de discuţie pe marginea acestei viniete clinice.

Scopul prezentării ei în acest volum nu este însă de a face o discuţie exhaustivă asupra desfăşurării unei psihanalize, ci de a permite celor interesaţi, indiferent de gradul lor de informare prealabilă, să-şi facă o idee despre ceea ce se întâmplă cu adevărat într-o cură psihanalitică.

Final... sau continuare?

La sfârşitul ultimei noastre şedinţe, Ella m-a întrebat dacă aş accepta un cadou din partea ei şi mi-a promis că îmi va aduce un tablou pe care avea de gând să-l picteze: imaginea VULCANULUI.

M-am întrebat atunci dacă, în afara semnificaţiei de gratitudine, oferta ei nu însemna şi că s-ar simţi totuşi mai în siguranţă dacă vulcanul s-ar afla în cabinetul meu.

Nu ştiu... poate...

Mulţumesc Ellei pentru acordul de a publica acest fragment de analiză.

NICOLETA GHEORGHE

Formare în analiză tranzacţională

Preşedinte al Asociaţiei Române de Analiză Tranzacţională

5 ani de experienţă în psihoterapie

Deviza personală ca psihoterapeut:

Toţi oamenii sunt OK şi au capacitatea de a gândi. Oamenii decid asupra destinului lor şi aceste decizii pot fi schimbate (principiile de bază ale analizei tranzacţionale).

Aşchia din picior

Victor era pentru prima oară într-un cabinet de psihoterapie şi teama de această situaţie nouă, de a nu greşi, se manifesta din plin:

— Am mai multe probleme şi nu ştiu cu care să încep!

Manifestarea acestei temeri era modul în care, de la început, mi-a transmis mesajul: „Ajută-mă, nu ştiu ce să fac, spune-mi tu ce să fac!” Era o invitaţie inconştientă la un dialog între un Părinte (terapeutul, cel mare, cel

responsabil şi deţinătorul regulilor şi al normelor) şi un Copil (clientul, cel mic, spontan, nesigur pe el şi care aşteaptă îndrumare de la cei mari). Acceptarea invitaţiei ar fi însemnat rejucarea scenelor de acelaşi tip din viaţa de zi cu zi, a ceea ce analiştii tranzacţionali numesc „scenariul de viaţă”. Am zâmbit şi astfel am primit şi înţeles nevoia lui, şi apoi, ieşind din scenariu, am invitat Adultul (cel în contact cu realitatea internă şi externă de „aici şi acum”) să acţioneze:

— Cu care vrei tu!

Invitaţia mea a fost acceptată şi astfel am început, de pe poziţii egale (Eu simt OK – Tu eşti OK), să punem bazele unui contract de tratament, adică ale unui acord explicit care stabileşte obiectivele terapiei.

„Întâi să te faci bine şi analizăm mai târziu, dacă mai vrei”, spunea Eric Berne, fondatorul analizei tranzacţionale, clienţilor săi. Analiza tranzacţională (pe scurt, AT) pune accentul pe identificarea naturii şi sursei problemei, urmată de schimbare, care constă în luarea deciziei de a acţiona diferit şi punerea ei în practică. De aceea, analiştii tranzacţionali n-au acordat niciodată o prea mare importanţă unei terapii prelungite: nu toţi clienţii au nevoie de ani întregi pentru a se analiza înainte de a se putea schimba. Ceea ce contează în AT este atingerea obiectivelor stabilite de comun acord între client şi terapeut, indiferent de numărul şedinţelor necesare. În cazul lui Victor, pe care am să-l prezint în acest capitol, el a avut nevoie de şase şedinţe pentru a schimba ceea ce a dorit să schimbe în viaţa lui.

Sub aparenţa unui tânăr timid şi speriat, ceea ce l-a adus pe Victor la terapie era furia, mai exact, energia degajată de furia acumulată de-a lungul timpului. Contractul de tratament a stabilit ca obiective gestionarea furiei şi schimbarea comportamentului în relaţionarea cu cei din jur: stabilirea de relaţii autentice şi de pe poziţii de egalitate cu prietenii şi gestionarea conflictelor sau, cu cuvintele lui Victor:

— Spun ce cred că vrea persoana cealaltă să audă, şi nu ce cred eu cu adevărat. Sau, nu spun nimic, şi simt furios după aceea, apoi vorbesc singur pe stradă (sunt foarte furios). Aş vrea să pot spune punctul meu de vedere chiar dacă este total diferit de cel al celeilalte persoane. Sunt „aerian”, sunt în lumea mea şi nu mă pot concentra la ce spune cineva. Când vorbesc cu o anumită persoană am tendinţa să-mi fugă mintea în altă parte şi să nu fiu atent la ce-mi spune, pentru că mă gândesc şi la ce vrea să audă. Parcă simt în ceaţă, parcă am un nor deasupra capului şi văd ca prin ceaţă lucrurile.

— Ce te împiedică să faci?

— Nu mă pot concentra la muncă. Vreau să fiu mai mult ancorat în realitate.

— Cum ar arăta viaţa ta dacă toate astea s-ar schimba?

— Aş fi mai calm, mai liber, o atmosferă de pace. Vreau să fiu împăcat, să mă accept pe mine aşa cum sunt, să fiu mulţumit cu ceea ce sunt.

Un contract bine făcut duce la asumarea răspunderii pentru schimbarea terapeutică în mod egal de către mine şi client. La începutul terapiei aloc timp pentru încheierea unui contract iniţial, pentru ca în cadrul procesului de contractare şi recontractare care se derulează în timpul terapiei, clientul să-şi dea seama ce anume are nevoie şi vrea să schimbe în viaţa lui, şi dacă şi în ce fel eu îl pot ajuta să facă această schimbare.

Un element important al contractului care poate duce la intensificarea procesului terapeutic este concentrarea asupra scopului schimbării. În acest fel, clientul şi cu mine ne putem concentra asupra soluţiilor şi resurselor de rezolvare a problemei şi nu asupra problemei. De exemplu, un alt client a venit la cabinet fiindcă voia să renunţe la fumat. Dacă aş fi fost de acord ca acesta să fie contractul de lucru, ne-am fi concentrat doar asupra problemei: de ce fumează, în ce fel îşi face singur rău, care sunt beneficiile fumatului. În schimb, am formulat problema în felul

următor:

— Acum, aici, nu fumezi. În marea majoritate a timpului, tu eşti nefumător, în sensul că nu fumezi. În momentul în care îţi aprinzi o ţigară, de abia atunci fumezi. Aprinderea unei ţigări este o decizie, este ceea ce tu decizi să faci. Decizia de a „nu mai fuma” nu este o decizie, este o nondecizie, ceea ce e mult mai dificil de realizat.

În acest fel am început o negociere cu clientul pentru formularea unui obiectiv pozitiv, constructiv. În final, am formulat contractul în felul următor:

— Cum să am grijă de mine şi de calitatea aerului pe care îl respir, astfel încât eu să mă simt mai bine decât acum.

Astfel, deşi contractul este mai puţin specific, are avantajul că pleacă de la resurse deja existente – deprinderea şi plăcerea de a respira aer curat, abilităţile de autoîngrijire, dorinţa naturală de a se simţi bine – şi se îndreaptă către mai multe soluţii posibile dintre care clientul poate alege. Pare să fie un contract superficial, centrat pe simptom, dar, de fapt, el lasă deschisă calea către un contract care să vizeze schimbări profunde în funcţie de dorinţa şi posibilităţile clientului din acel moment.

Întorcându-ne la Victor, după ce ne-am clarificat asupra contractului terapeutic iniţial, am profitat de timpul rămas din prima şedinţă pentru a ne conecta la resursele interne şi externe cu privire la asertivitate şi gestionarea furiei. Mai ales când e vorba dspree furie, întotdeauna evaluez intensitatea ei, apoi verific care sunt mecanismele prin care furia este controlată şi, cel puţin până când ajungem să identificăm şi să anihilăm sursa ei, întăresc şi încurajez aceste mecanisme şi ofer informaţii suplimentare cu ajutorul cărora să putem ţine furia sub control. E ca un fel de prim-ajutor pentru a preveni o agresiune a clientului asupra celor din jur sau asupra lui însuşi.

Încheierea primei şedinţe este dedicată, ca de obicei,

contractului (de afaceri) care stabileşte detaliile administrative şi financiare ale lucrului împreună şi trasează limitele relaţiilor profesionale între mine şi client. Astfel, stabilind repere referitoare la serviciile oferite, durata şi costul şedinţelor şi disponibilitatea mea în afara şedinţelor programate, ştim la ce ne putem aştepta unul de la celălalt (eu de la client şi clientul de la mine) între aceste limite.

Graniţele contractuale sunt cele mai bune protecţii împotriva fricilor arhaice ale Copilului. De exemplu, o clientă avea o imensă frică de abandon. Ei îi era teamă că dacă face sau zice ceva greşit, o voi abandona, adică o voi trimite acasă şi nu o voi mai primi niciodată pentru o şedinţă de terapie. Asta era fantasma ei. Ea venise cu obiectivele ei. Am contractat că vom încheia terapia atunci când vom atinge obiectivele şi ea va fi pregătită să ne despărţim. Sentimentul ei de uşurare a fost o confirmare pentru mine că acest contract era o bună protecţie pentru Copilul ei foarte speriat şi a fost benefic pentru procesul terapeutic, pentru că a ajutat la stabilirea unei bune relaţii terapeutice. Ea era acum în siguranţă, fiindcă ştia că eu nu voi redeschide această rană adâncă.

Victor a venit la cea de-a doua şedinţă de terapie cu intenţia de a scăpa de gândurile negative legate de greşelile din trecut:

— Gândul fuge către greşelile din trecut. De ce n-am făcut bine? De ce am făcut aşa şi nu altfel? Gândurile astea nu simt ale mele. Vreau să le opresc, să tacă.

— Te critici singur?

— Da. De asta vreau să nu fiu singur: fug de mine ca să nu mă mai critic. Aş vrea să nu mă mai critic, să mă accept aşa cum sunt.

Victor hotărâse la un moment dat al vieţii lui că va fi OK doar dacă nu va face nicio greşeală, adică doar dacă va fi perfect. Era un dialog interior între Părintele critic şi Copilul speriat. Adultul nu avea nimic de spus. Am ales să intervin adresându-mă fiecăreia dintre cele trei stări ale

Eului. Am început cu Adultul:

— Mi-e mai uşor să mă critic decât să mă laud, pentru că simt că am lipsuri peste tot.

— Ca şi cum am putea să fim perfecţi, şi tu cauţi această perfecţiune la tine?

— Da.

— Ce bine că nu o găseşti!

— Ce bine? Cum aşa?

— Pentru că, pentru mine, şi nu numai pentru mine, perfecţiunea înseamnă nemişcare, înseamnă fără viaţă. Dacă ceva e perfect, înseamnă că nu mai evoluează.

— Da, asta înseamnă că nu e viu.

— Da, înseamnă că nu e viu, e mort.

— Poate fi o entitate care să fie perfectă…

— Care entitate e perfectă?

— Dumnezeu, dacă există!

— OK, şi dacă ne referim la fiinţe umane, ca mine şi ca tine?

— Nu, nu putem fi niciodată perfecţi.

— Da, pentru că dacă am fi perfecţi, am fi morţi şi de asta am zis că mă bucur că nu eşti perfect, pentru că eşti în viaţă şi eşti aici.

AT lucrează cu un *model decizional*. Terapeuţii analişti tranzacţionali cred că perturbările emoţionale ale clienţilor lor provin din decizii din trecut care pot fi schimbate. Ideal, aceste schimbări sunt integrate în toate aspectele personalităţii: cognitiv, afectiv şi comportamental. Odată cu redecizia, clientul intră în contact cu sentimentele lui (nivelul afectiv), le foloseşte ca să îşi dea seama care simt dorinţele şi nevoile sale (nivelul cognitiv) şi apoi acţionează (nivelul comportamental) pentru împlinirea nevoilor în modalităţi adecvate.

— Cine te-a criticat în trecut?

— Învăţătoarea mea m-a criticat. Eram stângaci şi m-a obligat să scriu cu dreapta. Toate liniuţele mele erau strâmbe, n-am luat niciodată premiu pentru că nu reuşeam să scriu frumos. Dacă scriam cu stânga, îmi dădea peste

mână.

Practic, Victor nu a fost lăsat să fie el însuşi, în cel mai primitiv mod şi e cumplit pentru un copil să fie negat în ceea ce este.

— Simţeam că e nenatural, dar nu-mi stătea în putere să fac ceva. Câteodată trişam şi scriam cu stânga… îi invidiam pe ceilalţi că scriu frumos. Învăţătoarea zicea că nu vreau, că nu mă străduiesc suficient.

— Acum când îmi zici toate astea, ce simţi?

— Nu mă simt bine, sunt cam trist şi furios.

— De ce ai fi avut nevoie atunci?

— De sprijin să fac ce vreau.

— Ai fi avut nevoie să fii sprijinit şi încurajat.

— Să fi vorbit ai mei cu învăţătoarea să mă lase să scriu cu stânga.

— Ce credeai despre tine?

— Am trăit cu impresia că nu simt destul de bun. Eu nu sunt bun şi nu am să fiu niciodată la fel de bun precum colegii mei.

— Au fost decizii pe care le-ai luat în contextul de atunci şi cu mintea de atunci.

— Aşa e, cu mintea de atunci. Eram doar un copil.

Puneţi orice copil dreptaci să facă beţişoare cu stânga şi o să-i iasă strâmbe! Şi chiar dacă le face cu mâna dominantă, la început or să iasă strâmbe, pentru că nu le poţi face drepte de la început. Acesta e specificul învăţării, până nu greşești, nu înveţi. Greşeala e un prilej de învăţare şi de încurajare. Victor prefera să se joace decât să-şi facă temele, pentru că renunţase la speranţa că va putea reuşi.

— Aşadar, Victor, cel de 7 ani, ar fi avut nevoie să fie sprijinit şi încurajat.

— Da, mai ales la şcoală, de către învăţătoare.

— Ceea ce acum, la rândul tău, faci cu tine. Ceea ce s-a întâmplat între învăţătoare şi tine se întâmplă acum, din nou, între tine şi tine.

— Da, înţeleg.

— Ca şi cum ai fi luat învăţătoarea cu tine.

— Şi atunci cum să fac să las învăţătoarea în şcoală sau să o fac să mă încurajeze? Să fiu eu însumi? Dar degeaba, dacă nu mai e nimeni care să mă încurajeze.

— Fii tu însuţi acum, matur, la 23 de ani, şi uită-te în interiorul tău şi vezi ce nevoie are copilul de 7 ani? Vorbeşte cu el, stai în contact cu el.

— Nu ştiu ce aş putea să-i zic… să scrie cu stânga… sau, mai bine, să ştie că nu-i nimic dacă mai greşește, îl accept aşa cum e, chiar dacă greşește. Sunt conştient că fără să greşești nu poţi învăţa, dar ai nevoie să fii încurajat, nu să ţi se spună că nu eşti suficient de bun sau că nu o să fii niciodată la fel de bun precum ceilalţi. Am nevoie să fie cineva acolo care să-mi spună: „Da, e normal să greşești, e în regulă, o să fie bine”.

— Asta poţi să faci şi tu cu tine!

— Da, pot, dar o să fie destul de greu pentru că chestia asta e înrădăcinată.

— O să-ţi fie mai uşor dacă o să-ţi imaginezi un copil de 7 ani care are nevoie de încurajare.

— Să ştii că da! Acum îmi dau seama că mi-e mai uşor să vorbesc cu un copil de 7 ani decât cu mine la 23 de ani. (*Oftează, plânge uşor.*)

— E foarte trist copilul de 7 ani, pentru că e foarte singur în faţa unei persoane foarte importante.

— Îmi aduc aminte cum mă jucam în pauză când eram mic cu colegii şi eram vioi şi plin de energie, mai puţin în timpul orelor, eram foarte prietenos cu toţi. Apoi s-a divizat clasa între mai buni şi mai puţin buni şi s-au format grupuri. Căutam oameni cu care să mă înţeleg din plutonul 2, că plutonul 1 nu era de mine. Eram vioi şi vesel.

— Da, erai vioi şi vesel pentru că acasă erai bine primit, la grădiniţă fuseseşi bine primit şi ai avut o parte bună pe care ai luat-o cu tine şi care te-a ghidat şi protejat în acea perioadă. Pe de altă parte, momentul ăsta greu te-a lovit, te-a dus la o stagnare, ca şi cum te-ar fi oprit din evoluţie. A fost un blocaj.

— Acum îmi dau seama că aş fi crescut mult mai bine dacă m-ar fi lăsat să scriu cu mâna stângă.

Copilul, la vârsta aceea, ca să nu mai fie rănit din exterior, decide să „ia cu sine” persoana din afară în speranţa că acel conflict va lua sfârşit. Este doar o iluzie, el încearcă să se protejeze, învăţătoarea este o persoană foarte importantă, atât pentru copil, cât şi pentru părinţii săi, care vorbesc despre ea ca atare. Părinţilor le păsa de ce zicea ea, dar nu îi interesa despre fotbalul cu băieţii, de exemplu. Pe de altă parte, contextul nu a fost favorabil pentru Victor, care avea o intuiţie foarte bună şi o creativitate mare. Or, în şcoala din acea vreme erau valorizate alte calităţi, cum ar fi spiritul analitic, memoria, logica, dar care nu erau punctul forte al lui Victor. Toate acestea l-au îndemnat să ajungă la credinţa că el nu este bun, nu este la fel de valoros precum ceilalţi.

Acum îşi dă seama că el are înclinaţii artistice şi că menirea lui este către creativitate, dar că cei 18 ani de educaţie l-au dus în direcţia opusă a ceea ce este el de fapt:

— Simt că nu simt pe făgaşul meu. Şi mă tem că abilităţile pe care trebuia să mi le dezvolt le-am pierdut acum. Una e să începi din clasa I s-a desenezi şi să mergi pe direcţia asta până intri la facultate şi alta e să începi să desenezi ca mine acum, la 23 de ani, normal că nu mai pot să devin un grafician bun, am pierdut legătura cu talentul meu.

Din nou apare aceeaşi credinţă a lui Victor că orice ar face, nu e bun, nu poate fi el însuşi, că nu se poate afirma prin ceea ce este el. Fără să minimalizez obstacolele, îi recomand ca Victor, cel de acum, la 23 de ani, în condiţiile de acum, să păstreze legătura cu el însuşi, cu această parte creativă, şi cu Victor cel de 7 ani.

Ultima parte a celei de-a doua şedinţe a fost im moment de răscruce al terapiei, în care am avut de ales între a insista ca Victor să facă paşi concreţi în direcţia dezvoltării lui artistice şi a avea încredere în capacitatea

lui de a lua decizia potrivită. AT consideră că oricine – cu excepţia celor cu serioase afecţiuni ale creierului – are capacitatea de a gândi. De aceea, este responsabilitatea fiecăruia dintre noi să decidem ce anume dorim de la viaţă. În final, fiecare individ îşi trăieşte viaţa cu consecinţele deciziilor sale. Am ales să am încredere în capacitatea clientului meu de a gândi, având grijă totodată să îi dau toate informaţiile necesare. I-am spus că nevoia lui Victor cel de la 7 ani de a fi susţinut şi încurajat de învăţătoare nu va fi împlinită niciodată, şi asta este o pierdere irecuperabilă. În schimb acum, la 23 de ani, Victor poate să intre în contact cu dorinţele şi cu nevoile lui autentice şi să îşi asume responsabilitatea împlinirii lor. Adică să aleagă în mod conştient şi matur dacă le împlineşte sau nu şi să îşi asume responsabilitatea acestei decizii. Pe de altă parte, contractul de tratament stabilit la începutul şedinţei „Aş vrea să nu mă mai critic, să mă accept aşa cum sunt” nu permitea abordarea unor astfel de decizii. Respectarea acestui contract însemna pentru mine respectarea limitelor clientului meu.

La începutul celei de-a treia şedinţe, Victor a spus că deja se simte mai bine şi nu se mai critică aşa de mult. Una dintre sursele furiei fusese demontată, unul dintre obiectivele terapiei era atins. Poarta pentru schimbare a fost deschisă.

Planul de tratament pe care îl folosesc în lucrul meu cu clienţii cuprinde şapte etape:

Etapa întâi: Motivaţia Pentru ca procesul de schimbare să înceapă, trebuie ca persoana să simtă nevoia de schimbare, să devină conştientă de disconfortul sau sentimentul de nefericire dominant. Chiar şi aşa, etapa nu este completă decât atunci când clientul întrezăreşte posibilitatea schimbării. Victor m-a sunat să facă o programare la recomandarea unor prieteni care simţiseră deja beneficiile psihoterapiei bazate pe AT. Chiar înainte de a ajunge în cabinet citise cartea lui Eric Berne, tradusă şi publicată în România, *Ce spui după „Bună ziua”*? şi alte

materiale despre dezvoltarea personală, care simt foarte folositoare şi, împreună cu psihoterapia, se pot potenţa reciproc.

Etapa a doua: Conştientizarea îndată ce clientul decide că nu este mulţumit cu situaţia lui din prezent şi doreşte să se schimbe, are nevoie să clarifice care aspecte sunt nesatisfăcătoare. Această etapă presupune decontaminarea Adultului şi identificarea gândurilor şi sentimentelor. Mare parte din prima şedinţă a fost dedicată acestei etape.

Etapa a treia: Contractul de tratament Am vorbit deja pe larg despre contracte. Am să mai adaug doar că revizuirea contractelor aduce deseori mai multă energie necesară depăşirii unor blocaje.

Etapa a patra: Deconfuzarea Copilului în această etapă clientul intră în contact cu nevoile sale neîmplinite şi îşi exprimă într-un cadru sigur sentimentele reprimate.

Etapa a cincea: Redecizia Apare atunci când clientul schimbă ceva ce se repetă în viaţa lui de zi cu zi şi poate fi un proces care să dureze ceva vreme, mai degrabă decât o declaraţie afirmată deodată. Decizia lui Victor de a lăsa în urmă judecata învăţătoarei, de a fi deschis la propriile nevoi şi dorinţe şi de a fi mai tolerant cu imperfecţiunea sa a fost luată în parte în cabinet şi în parte după încheierea celei de-a doua şedinţe.

Etapa a şasea: Reînvăţarea o redecizie deschide poarta pentru schimbare şi pentru noi comportamente care, dacă sunt semnificative şi de durată, trebuie integrate în stilul de viaţă al clientului. În timpul acestei etape, terapeutul rămâne disponibil pentru informaţii, încurajări şi sprijin, dar şi pentru confruntarea cu vechile obiceiuri. Şedinţele 3, 4 şi 5 au fost în întregime dedicate acestei etape, dar şi cu reveniri şi ajustări ale ridiciziei lui Victor în alte aspecte ale vieţii.

Etapa a şaptea: încheierea Decizia finală de încheiere a terapiei îi aparţine, în general, clientului. Responsabilitatea terapeutului este să ofere feedback în

legătură cu evoluţia procesului, în special în legătură cu contractul de tratament. Chiar de la începutul celei de-a şasea şedinţe, Victor a anunţat începerea acestei etape:

— Astăzi este ultima şedinţă. Nu mai am probleme care să mă apese. Mă simt bine în pielea mea.

— Să sărbătorim asta!

— Simt surprins că mă simt bine! Sunt OK, orice s-ar întâmpla. Sper să nu fie o chestie periodică, şi să-mi revină. Sunt mulţumit de progresul meu.

Iar la sfârşitul şedinţei, reîntăreşte afirmaţia:

— Lista mea este rezolvată, aşa că încheiem azi. Mă simt mai bine, mai împăcat cu mine. Sunt multe de exersat, dar ştiu de ce ajung să fac asta şi ştiu ce am de făcut de aici încolo. Sunt mulţumit cu rezultatul!

În ultimul său discurs public, ţinut la conferinţa anuală a „Golden Gate Group Psychotherapy Association”, pe 20 iunie 1970, cu doar 24 de zile înaintea morţii sale subite, Eric Berne face o analogie între psihoterapia bazată pe AT şi un caz:

„Un pacient are o aşchie într-un picior, ceea ce îl face să meargă mai încordat, încep să-l doară muşchii picioarelor, din cauza durerii de la picioare spatele devine încordat, încep şi durerile de spate şi aşa mai departe, în final, îl doare şi capul. Rana de la picior se infectează, pacientul face febră, îi cresc pulsul şi tensiunea arterială, respiră mai repede. Se prezintă la medic, care îi spune: «Mmda, e ceva foarte serios, în care este implicat tot corpul tău, după cum bine vezi. Ai febră, pulsul şi tensiunea sunt crescute şi respiri mai repede. Şi toţi muşchii ăştia încordaţi… Poate că în trei sau patru ani – dar nu pot garanta nimic, în profesia noastră nu facem nicio promisiune –, dar cred că în trei sau patru ani – bineînţeles că totul depinde şi de tine – vom putea să vindecăm starea ta». Pacientul spune: «îngrozitor. Vă voi da de veste mâine» şi se duce la alt medic care îi spune: «Aveţi o aşchie în picior care a făcut infecţie». Cu o pensetă extrage aşchia din piciorul pacientului şi în scurt

timp febra scade, pulsul şi tensiunea arterială îşi revin la normal, muşchii se relaxează şi durerea de cap dispare. Omul îşi revine la normal în decurs de mai puţin de patruzeci şi opt de ore”.

VLAD MIHAI GRIGORESCU

Formare în psihoterapie adleriană, şcoala Chicago/Toronto, 1996 – 1998 (Master of Arts în Counselling Psychology – Adler School of Professional Psychology, Toronto-Chicago); formare în psihoterapia cognitiv-comportamentală (la Bucureşti, Viena – cu prof. dr. univ. med. Gerhard Lenz, Viena); Terapie sistemică de familie (la Bucureşti – cu prof. dr. Jorma Piha, Turku/Finlanda); hipnoterapie ericksoniană (la Bucureşti – cu Jérôme Chidharom, Paris)

Membru în NASAP din 1998 (North American Society of Adlerian Psychology); membru fondator, preşedinte, formator, supervizor, din 2001, în APPAR (Asociaţia pentru Psihologie şi Psihoterapie Adleriană în România); membru al FRP (Federaţia Română de Psihoterapie); membru al EAP (European Association for Psychotherapy); membru al LAIP (International Association of Individual Psychology)

11 ani de experienţă în psihoterapie: 1998 – 2009

Pot fi

Voi schiţa un parcurs cu un singur terapeut şi un singur client[9], adult. O terapie în practică privată.

Clienta este o tânără dintr-un oraş al României postcomuniste, care a venit la terapie dorindu-şi o redresare a vieţii. Pe cât posibil, omit detalii despre identitatea ei. Să spunem că o cheamă Mara.

„Viaţa fiecărui om e un roman”, mi-a spus odată bunica mea. Iată o poveste a morţii şi a vieţii.

Parcursul terapiei

Sesiunea 1

Mara intră şi o invit să ia loc pe oricare dintre cele trei scaune identice, aşezate în cerc, la egală distanţă unul

9 Adlerienii lucrează și în echipă, numită coterapie: doi terapeuți cu un client (care poa- te fi un individ, un cuplu, o familie sau un grup). (N.a.)

de altul. Încep să îmi fac o imagine a ei.

Tânăra e îmbrăcată îngrijit, nici luxos, nici foarte modest. Se poartă spontan, sincer. Are umor. Pare un pic emoţionată. De la început mă simt în largul meu, relaxat.

Îi spun că terapia adleriană, ca majoritatea terapiilor, de obicei are întâlniri o dată pe săptămână, sesiunea durează o oră, iar ceea ce vorbim rămâne confidenţial, cu trei excepţii – dacă persoana intenţionează să-şi facă rău sieşi, altor persoane sau dacă terapeutului i se cere, legal, să arate documentarea terapiei.

Îi propun o cooperare prin respect reciproc, între egali. Terapia este o relaţie în care clientul e expertul în viaţa sa, în *stilul său de viaţa1*, iar terapeutul e expertul în strategie, în opţiuni. Clientul aduce conţinutul, terapeutul aduce planul. Cu stilurile lor de viaţă, împreună, generează terapia.

În fapt, clientul este creatorul propriei vieţi.

După acest preambul, o întreb „care e… motivul venirii” ei aici. Evit cuvântul „problemă”, ca şi întrebarea „de ce?” Nu folosesc niciodată limbajul „pacient”, „boală”, „tulburare” ş.a.m.d. Oamenii sunt demni de respect, şi vreau o colaborare de la egal la egal.

— Aş vrea să îmi schimb timiditatea. Şi uneori sunt agresivă. De două, trei ori pe an… uneori mai des, declară ea.

Îmi iau hârtia ca să scriu părţile mai importante ale discuţiei, îi spun că îmi notez doar ceea ce discutăm, pentru că… memoria nu e perfectă – uită, transformă. O întreb dacă preferă să nu scriu, spune că e în regulă.

— Am avut o perioadă în care am zis că mă omor. La un moment dat am stat cu o lamă în mână, am zis „Mă omor… Nu mă

2 Stil de viaţă este o formulă introdusă în cultură de Alfred Adler, însemnând personalitate, înţeleasă adlerian. Convingeri, scopuri profunde, metode de a ajunge la aceste scopuri ş.a. sunt esenţa stilului de viaţă, pe care fiecare dintre noi şi-o creează subiectiv, unic. Evident, nu

este sensul din revistele de chioşc sau din talk-show-uri. (A/.a.) omor…” Altă dată am luat diazepam cu pumnul, m-au internat, m-au durut rinichii şi gata. Apoi, la un final de an, m-am scrijelit; nesemnificativ.

Am sentimentul că e total sinceră; povesteşte serioasă, nu se vaită.

— Prima oară (prima tentativă – *n.a.*) am auzit de nişte sinucideri, mi s-au părut foarte interesante! Eram supărată pe toată lumea. Pe mama, pe tata…

Fiecare persoană îşi formează personalitatea, stilul de viaţă, începând de la naştere. Din interacţiunea cu mediul în care creşte, copilul trage concluzii. Învaţă ce şi cum să facă, să simtă, să gândească. Îşi stabileşte scopuri, spre care se îndreaptă. Toate aceste repere simt create, de obicei, neconştient[10] şi purtate, folosite în viaţa de zi cu zi. Uneori ne sunt clare, alteori nu. Din clar în neclar (şi invers) e o trecere treptată, lină.

Ceea ce facem are un scop şi, pentru că trăim printre oameni, adesea scopul îi vizează şi pe alţii.

În timp ce Mara povesteşte, mă întreb pentru ce anume a dorit să se sinucidă? Care a fost scopul ei, atunci?

(Voi discuta cu ea aceste aspecte mai târziu, deocamdată e important să-şi spună oful, să ne cunoaştem.)

— Am avut un prieten, Matei, care s-a sinucis. Credeam că fără el nu pot trăi, iniţial. Dar uite că nu e aşa!

A trăit cu un sinucigaş, îmi trece prin gând. A căutat aşa un om? S-a îndreptat, voit, spre cineva descurajat, negativist? Se pare că da. Ascult în tăcere.

— Sunt proastă, imbecilă… declară la un moment dat

O invit să enumere zece calităţi, pozitive, ale ei. Trebuie să fie pozitive. Probabil că se va gândi şi la unele negative, îi spun, pentru că aşa ne-am antrenat de multă vreme, să ne vedem mai ales părţile negative. Ideea este să le ignore pe cele negative şi să le enumere pe cele

10 Folosesc termenul neconștient pentru a nu se confunda cu cel de inconștient, popularizat de Freud.

pozitive. Pozitiv adică util, folositor ei şi celor din jurul ei.

— Memorie foarte bună… empatică… IQ-ul[11] e mai bun decât credeam… miloasă… aş vrea să fiu bună (dar nu simt) … şi sociabilă!

Puţin mai târziu spune că:

— Fac, aşa, câte-o obsesie uneori, pe câte-o persoană sau discuţie.

Pentru mine asta înseamnă că se gândeşte mult, repetat, la unele persoane şi discuţii, pentru că vrea să… încă nu-i ştiu scopul. Poate fi o înţelegere mai bună, mai variată, căutarea unor alternative, crearea unor sentimente sau orice altceva. Bănuiesc că se gândeşte mult şi la situaţii neplăcute, cu care se întristează.

Când îi voi afla scopurile, mai ales pe cele de lungă durată, atunci o voi cunoaşte cu adevărat.

Deocamdată îi ofer „scule de lucru” pentru momentele neplăcute. Sunt soluţii de moment, situaţionale, nu ajung la esenţa personalităţii ei. Dar le poate folosi repede, pentru o îmbunătăţire în situaţia X sau Y.

Aşadar, îi propun să se observe, detaşată, când „face câte-o obsesie” Ca un observator imparţial. Să se surprindă când gândeşte „obsesiv” în timp, cu răbdare, o va face tot mai uşor. Şi atunci va putea decide dacă gândeşte la fel în continuare, obsesiv, sau nu.

Deşi acest gen de exerciţii e folosit cu precădere de alte abordări, Alfred Adler considera convingerile profunde ale clienţilor săi ca fiind esenţiale şi propunea exerciţii ale gândirii în spirit comunitar în anii 1900, cu mult înaintea naşterii altor curente.

Este de acord să încerce. Zâmbesc:

— Când cineva spune că încearcă… îşi lasă loc pentru a nu o face sau pentru eşec. „Nu am spus că o fac, am spus că o să încerc”. Şi uite-aşa îşi protejează stima de sine, în

---

11 „Coeficient de inteligență" - presupusă măsură a inteligenței, evaluată prin anumite teste psihologice. Ce anume e măsurat rămâne însă neclar. (N.a.)

caz de nereuşită. Nu îşi asumă responsabilitatea.

Fac o scurtă pauză, ca să se gândească puţin, apoi continui:

— Dacă se pune problema să mă spăl pe dinţi, vorba lui Harold Mosak[12], ori mă spăl ori nu mă spăl! Nu spun „încerc să mă spăl pe dinţi”.

Spre finalul întâlnirii, îi propun un curs al terapiei. Cred că ne-ar fi util să o înţelegem mai bine pe Mara, să îi descoperim stilul de viaţă. Pentru a înţelege stilul cuiva de viaţă se poate pomi de oriunde. Convingerile şi scopurile, mişcarea prin viaţă se pot depista din discuţia liberă, vise, amintiri, desene sau orice alte creaţii, raţionale sau nu, ale persoanei.

Îi spun toate acestea Marei, apoi îi propun varianta cea mai elaborată care există: o discuţie ordonată despre copilăria ei, despre primii opt, nouă ani, când îşi forma stilul de viaţă. Vom folosi un inventar, elaborat de şcoala adleriană de la Chicago[13], cu întrebări simple despre copilărie, invitaţii la povestire. Inventarul nu e un test, ci o înţelegere mai amplă a stilului ei de viaţă.

Din povestea ei despre copilărie, eu îi voi sintetiza stilul de viaţă într-un sumar. Îmi va spune ce se potriveşte şi ce nu, apoi va putea alege convingerile şi scopurile cu care se încurcă, pentru a le schimba sau adapta ca să îi fie utile ei şi celor din jurul ei. Sumarul este o hartă a stilului ei de viaţă şi a terapiei. Puse în cuvinte, scrise negru pe alb, convingerile şi scopurile simt mai uşor de abordat. E de acord. De la sesiunea următoare putem începe incursiunea în copilărie.

După plecarea ei mă întreb dacă s-a simţit în siguranţă, înţeleasă şi are speranţa că se poate face ceva. Sunt elemente esenţiale pentru client, încă de la prima

---

12 Harold H. Mosak, Ph.D., L.P., Distinguished Service Professor, Chair of the Doctoral Scholarsîn the Clinical Psychology Program, Adler School of Professional Psychology, Chicago, Illinois - comunicare personală, la Capșa. (/V.a.)

13 Shulman, Bernard H. & Mosak, Harold H. (1988) Life StyleInventory. Muncie, IN: Acce- lerated Development.

întâlnire terapeutică.

În plus, îmi place ca atmosfera la terapie să fie relaxată, plăcută. Aşa cum îi plăcea şi lui Adler.

Sesiunea 2

Peste o săptămână, la întâlnirea următoare, vine vorba despre Dumnezeu, religie şi credinţă.

— Nu cred în Dumnezeu, Buddha etc. Nici în alţi oameni, declară ea, pur şi simplu.

Sunt crezuri importante ale stilului ei de viaţă, puse în cuvinte. Arată câte ceva despre cum vede ea lumea, ordinea Universului, cât şi pe ceilalţi oameni. Oare cum înţelege Mara Universul, are viaţa sens sau nu? Care e rostul ei pe lume? Oare se apropie sau se îndepărtează de oameni? Răspunsurile sunt convingeri fundamentale ale ei.

— Cum ai făcut în momentele grele, când ai trecut de ele? o întreb.

— Nu ştiu… m-am gândit că trebuie să trăiesc pentru mama şi tata, pentru cei apropiaţi.

La o privire fugară, acest răspuns parcă nu se potriveşte cu neîncrederea ei în oameni. Dar gruparea ei de convingeri despre „ceilalţi oameni” e complexă. Ar fi naiv să consider că Mara gândeşte simplist. Pentru ea, „ceilalţi oameni” înseamnă mai multe lucruri, îi poate grupa după diferite criterii, poate după vârstă, după sex, după orice alte calităţi ale lor. În toate acestea e inclusă, de obicei, şi relaţia ei cu ceilalţi. Convingerile despre sine, ceilalţi oameni şi viaţă se întrepătrund, dinamic.

Îi povestesc cum au supravieţuit oameni în condiţiile cele mai dure. Partizani anticomunişti în închisorile comuniste, cu care am avut onoarea să discut, descrierile lui Victor Frankl despre renaştere în lagărele de concentrare din al Doilea Război Mondial. Toţi cei care au continuat să trăiască au crezut că, dacă scapă, vor revedea oameni apropiaţi, dragi, au crezut că merită să continue să facă ce le place şi unii au crezut în religie.

Despre acceptarea ei de sine face un gest cu mâna, că „e la pământ”.

— Săptămâna asta n-am mai făcut obsesii. Nu mi-am făcut tema. Zâmbeşte.

Povesteşte cum fostul ei prieten avea o relaţie şi cu altcineva, când erau împreună.

— Am aflat, până la urmă, şi m-am hotărât să-i fac aceeaşi figură. Am făcut-o, i-am spus, apoi el s-a sinucis. După un an. Mă simt vinovată. A fost un lucru decisiv în căderea lui finală. Eu eram punctul de sprijin cel mai sigur, în viaţa lui. Şi l-am dezamăgit…

Îmi fac o notă mentală să aduc vorba, mai târziu în terapie, despre faptul că sinuciderea a fost decizia şi responsabilitatea lui, nu a altcuiva.

Nu crede că a avut relaţii de cuplu bune, până acum.

— Cu cei din jur am relaţii liniare, monotone.

O relaţie trebuie îngrijită constant, ca o floare, spun.

Mai târziu în discuţie se luminează la faţă:

— Am avut o revelaţie, în timp ce vorbeam despre unii oameni care nu se schimbă niciodată, că sunt rigizi şi nu vor. Mă port ca mama, când tata are un comportament anume. Şi nu vreau să mă port aşa… nu funcţionează, tata nu se opreşte.

După sesiune constat că am tatonat toate zonele care mă interesează când încep terapia cu cineva. Situaţia problematică, apoi funcţionarea generală a persoanei în viaţa de zi cu zi. În aceste prime două sesiuni am aflat câte ceva despre ce anume o deranjează acum pe clientă, am realizat că nu are intenţii de suicid şi că a avut întâlniri cu moartea. Apoi am aflat despre *sarcinile vieţii*, adică aspecte ale vieţii de zi cu zi, cu care toţi avem de-a face şi pe care trebuie să le abordăm într-un fel sau altul.

Alfred Adler a propus trei sarcini ale vieţii: prieteniile, viaţa intimă şi munca. Persoana care e mulţumită şi satisface util, folositor (pentru sine şi comunitate) aceste sarcini e persoana ideală. Continuatorii lui Adler de la Chicago au propus încă două sarcini ale vieţii, anume pe cea spirituală, cum priveşte individul ordinea lumii, şi pe cea a acceptării de sine, cât de mult se

acceptă pe sine.

Astfel, ca terapeut, după ce aflu care e plângerea clientului, „situaţia subiectivă” cum o numea Rudolf Dreikurs, întreb despre sarcinile vieţii, „situaţia obiectivă”. Adică mă interesează ce vrea clientul să îşi îmbunătăţească în prezent – pentru aceasta fiind esenţial să îi descoperim împreună stilul de viaţă, cum şi-l foloseşte în abordarea sarcinilor vieţii şi spre ce se îndreaptă.

Sesiunea 3

Mara a avut o săptămână bună. A fost la părinţii lui Matei şi de data asta i-a fost bine. Radiază. Începem incursiunea în copilăria ei, cu *Inventarul pentru stilul de viaţă* propus la prima sesiune. Vorbim despre primii ei opt, nouă ani din viaţă.

La finalul sesiunii mă anunţă că o să vină o prietenă de-a ei, din alt oraş, să stea o vreme la ea. Se arată bucuroasă de perspectivă.

Sesiunea 4

A sosit prietena ei şi acum locuieşte la ea. E bucuroasă.

A fixat o întâlnire cu un amic, foarte interesant ca om, dar care nu a venit la întâlnire.

Împreună cu două prietene vor să îşi mărească grupul de prieteni.

— Ce ai putea face sau ce aţi putea face ca să aveţi un grup mai mare? întreb.

Se gândeşte.

— Să fim mai deschise una cu alta.

Îi spun că, după părerea mea, e atentă la relaţii, ştie să observe comunicarea şi cum e o relaţie pe ansamblu. Mă surprind vorbind cam mult, din nou. Mă ascultă, ca întotdeauna, foarte atentă.

Continuăm colectarea datelor despre copilărie, în inventar. Uneori o întreb de posibile legături între copilărie şi prezent, de exemplu:

— Oare ţi-ai păstrat şi acum ceva din a-i domina pe bărbaţi?

Sesiunea 5

Ajunşi la a cincea sesiune, o întreb ce îi place şi ce nu la terapie, până acum.

— Îmi place la nebunie că pot să vorbesc cu cineva. Nu îmi place stresul că nu voi şti dacă îmi amintesc sau nu din copilărie.

Îi amintesc că nu trebuie să folosim inventarul, nici măcar să vorbim despre trecut. Spune că e în regulă.

Continuăm povestirea despre copilărie, cu inventarul.

Sesiunea 6

A adus jurnalul unei prietene, despre care vrea sfaturi. Îi amintesc că nu dau sfaturi sau soluţii. Prietena ei se crede singură, se descrie rău – „e numai moarte în mine”. Discutăm despre felul în care prietena vede totul prin prisma negativă.

O invit la un exerciţiu despre gânduri şi trăiri. Harold Mosak îl numeşte „butonul”. E de acord.

O rog să se gândească la trecut, oricând, şi să-şi amintească ceva bun, pozitiv. O întâmplare în care a fost implicată pozitiv, îşi aminteşte un Crăciun, din copilărie, când a primit un cadou care i-a plăcut mult. Arată bucuroasă.

— Acum, când povesteşti, cum te simţi? întreb.

— OK.

O invit să îşi amintească ceva „naşpa” din trecut, de oricând, îşi aduce aminte cum, mică fiind, bunicul ei i-a omorât pisicii. Ea s-a opus cu vehemenţă, dar fără efect.

— Ce simţi acum, când povesteşti?

— Furie.

Din nou o rog să îşi amintească ceva bun, pozitiv. Mică, a fost cu părinţii la munte, unde a cunoscut doi copii, frate şi soră, cu care s-a jucat şi s-au simţit foarte bine.

— Cum te simţi?

— Simt nostalgia, brusc! Mă bucur foarte tare că nu mai simt copil. Acum sunt o scorpie.

Nu urmez direcţia deschisă acum, ea ca scorpie, ci prefer să închei „butonul”. Întreb:

— Din tot exerciţiul ăsta ce concluzii poţi trage? La ce te duce gândul?

— Când mă simt prost să mă gândesc la ceva bun?

— Dii. Cu asta te ajuţi oricând, oriunde. De fapt… la ce ne gândim, plăcut sau neplăcut, bun sau rău, naşte şi trăiri, emoţii în consecinţă. Dacă mă gândesc la ceva rău, mă voi simţi rău. Şi invers.

Implicită este şi ideea că noi ne generăm trăirile şi, deci, le putem controla. Nu le simţim din neant.

Ne producem trăirile, emoţiile, sentimentele, ne „alimentăm” cu ele pentru a ne atinge scopurile mai uşor.

Amintirile din acest exerciţiu, ca şi din orice alt context, sunt notate de terapeut verbatim.

Memoria e guvernată de stilul de viaţă – de convingerile şi scopurile personale. Ea filtrează toate experienţele trăite şi le reţine doar pe cele care confirmă stilul de viaţă, le reţine şi le transformă – poate chiar crea evenimente care nu s-au întâmplat vreodată.

Întâmplarea amintită e o poveste despre acel stil de viaţă. Ea dezvăluie, direct, convingeri despre sine, ceilalţi sau viaţă, precum şi convingeri etice. Arată mişcarea persoanei prin viaţă, printre semeni, spre scopurile alese.

Arătând scopuri, amintirile sunt despre viitor, nu despre trecut.

Sesiunea 7

Din diferite motive nu ne vedem două luni. Când vine din nou la terapie, are părul vopsit roşcat, palton lung, elegant (e iarnă), fustă mini şi cizme înalte.

— M-am săturat să mi se spună că arăt de 12 ani! explică ea schimb area.

— Eu nu te văd imatură şi naivă, îi spun, uşor contrariat.

— Copilăria a trecut, din păcate, de mult.

Sesiunea 8

— De multe ori mă joc cu moartea, remarcă Mara la începutul sesiunii.

— Îţi aminteşti o dată anume, un exemplu?

— În liceu. Am încercat să văd dacă doare. Aveam cam 14 ani. Am ajuns în camera mea, am luat o lamă, am lăsat jaluzelele în jos şi-am încercat, m-am tăiat cu lama să văd ce simt. Apoi m-am simţit puternică!

— Acum simţi ca atunci? întreb.

— Da.

— Unde simţi, în corp?

— Mâinile.

— Ce amintire din copilărie îţi vine acum în minte?

Mara povesteşte cum, la o pomană, înconjurată de bătrâni, a luat bomboanele fondante de pe colivă şi le-a mâncat. Îi plăceau la nebunie. A fost certată, pentru lipsă de respect.

Momentul care îi iese în evidenţă din toată amintirea este „când am luat bomboanele. Eram cu încă un copil”. Sentimentul ei din acel moment era de „Bine. Am făcut ceva ce-a meritat!”

— Dacă ai putea schimba amintirea asta în vreun fel, ai schimba-o?

— N-aş schimba-o.

— Ce legături vezi între amintire şi situaţia ta reală, jocul cu moartea?

Ca schiţe ale stilului de viaţă, amintirile timpurii sunt folosite de adlerieni în diferite feluri. Tehnica de mai sus, elaborată de Richard Kopp7, încorporează o amintire timpurie într-un cadru mai larg. Este un exerciţiu prin care clientul îşi înţelege o problemă actuală şi îi creează soluţii – neconştient, apoi conştient.

Adlerienii nu folosesc tehnici des. Când le folosesc, ele sunt în acord cu principiile fundamentale ale psihologiei individuale.

Eu folosesc metode sau tehnici în care am încredere – autorii lor mi-au fost instructori. Le-am exersat mai întâi pe mine şi, în marea lor majoritate, nu au contraindicaţii. În cel mai rău caz clientul nu continuă exerciţiul şi reluăm discuţia de unde rămăsese.

Sesiunea 9

Mara îmi spune cum se simte la serviciu, un cămin pentru bătrâni unde lucrează de o vreme bună.

— La serviciu e nasol, e morbid. Aş vrea să-l schimb.

Descrie pe larg situaţia ei de acolo, care nu-i mai place. O întreb ce gen de serviciu ar vrea. Explorăm subiectul toată sesiunea.

7 Kopp, Richard R. (1995) *Metaphortherapy*. New York, NY: Brunner/Mazel, Inc.

Ca şi până acum, îi încurajez orice deschidere spre binele celorlalţi şi binele propriu. Aceasta e esenţa terapiei, a evoluţiei oricui. Orice altceva e… neimportant.

Sesiunea 10

— La serviciu e monoton. Am trimis CV-uri în diferite părţi, mă anunţă.

Apoi ajunge la relaţiile cu bărbaţii.

— Nu ştiu să mă descurc în relaţiile sentimentale. Da' de nicio culoare!

Majoritatea metaforelor folosite de ea de-a lungul timpului sunt vizuale. Am observat de la început şi m-am bucurat, pentru că şi eu simt vizual – folosesc uşor acest limbaj. Când vorbeşti pe limba celuilalt, te înţelege repede.

— Tipul cu care am fost în toamnă cică ar avea şi pe altcineva.

— El ce fel de om e?

— Rece, doar cu mine!

— Vrei o relaţie (în general)?

— Enorm!

— Poate relaţiile tale de până acum au ceva în comun.

— Da… să fiu respinsă! Ce prostie! (Se gândeşte.) E un semn de imaturitate, la mine… îmi vine să-mi dau mie palme. Lupt de una singură! împotriva mea.

O întreb dacă îşi aminteşte un exemplu concret, recent, când el a respins-o. Povesteşte cum el a spus că o va suna la telefon, ea a aşteptat… Peste trei săptămâni a sunat-o, ca să îi ceară bani.

— Mă simt şi acum aşa! conchide ea.

— Ce amintire din copilărie îţi vine în minte, acum?

— Când a venit tatăl meu la bunici, cu haleală, cu răsfăţuri. Cu vorbe frumoase; m-a alintat îngrozitor de mult! Şi m-am culcat, iar când m-am sculat plecase, deja. La serviciu.

— Din toată amintirea, ce moment îţi sare în ochi?

Momentul pregnant arată, de obicei, tema centrală a amintirii. Tema centrală e o convingere sau un scop important din stilul de viaţă. Apărută în acest context, amintirea arată repere pe care Mara le foloseşte în relaţiile ei cu bărbaţii. Astfel le poate conştientiza şi schimba, dacă nu îi plac.

De fapt, folosim din nou metoda lui Richard Kopp. La o scară mai mică, punctual, demersul e acelaşi cu parcurgerea inventarului despre copilărie. Inventarul e o discuţie mult mai amplă totuşi.

— Şi sentimentul din momentul ăla?

Sentimentul din acel moment arată ce atitudine ia persoana faţă de situaţie (tema amintirii). Sentimentul bun, pozitiv arată că persoana vrea, se îndreaptă spre acea situaţie, în viaţă. Sentimentul neplăcut, negativ arată că persoana nu-şi doreşte situaţia şi se va îndepărta de ea.

— M-a iubit îngrozitor de mult! E prea protector, dom’le. Cred că de asta nu-mi plac bărbaţii prea protectori.

— Ce legături vezi între amintire şi situaţia ta de acum? întreb, ca să aducem discuţia în prezent şi să se gândească conştient, raţional la aceste părţi ale stilului ei de viaţă. Este tot metoda elaborată de Richard Kopp.

— M-am agăţat de im bărbat care nu are nicio legătură cu tatăl meu! Nu exist pentru el.

— Ai vrea ca el să se poarte altfel cu tine?

— Un pic mai cald.

Sesiunea 11

A avut întâlnire cu acelaşi individ, care iar nu a venit.

— Îmi aleg bărbaţi care să mă respingă!

Îşi aminteşte cum au respins-o adulţi importanţi din

copilăria ei.

Intervin cu o extindere:

— Unii oameni îşi recreează mediul copilăriei, ca adulţi. Poate că aşa ştiu ei să funcţioneze şi altfel le e teamă să încerce. Poate că au tras concluzii copii fiind, cu mintea de copil, despre ceilalţi oameni şi relaţiile lor cu ei, concluzii pe care le poartă şi acum, ca adulţi. Simt lucruri făcute conştient sau nu. Uneori ne e clar ce facem, alteori nu… trecerea din clar în neclar, apoi iar în clar ş.a.m.d. e cursivă.

Ceva mai încolo descrie cum „îşi zice de n ori (pe zi) că e tâmpită”, că „a înnebunit de tot!”, că „viaţa e naşpa!” Sunt convingeri profunde din stilul ei de viaţă. Se gândeşte des negativ, mai ales la ea însăşi.

— Cu tipul ăsta de convingeri nu te ajuţi, cred, remarc eu.

Sesiunile 12 – 13

Arată bine, relaxată. Pare mai optimistă, mai încrezătoare în ea.

Îşi aminteşte un vis recurent din copilărie.

— Plecam de acasă încălţată bine-mersi şi mergeam în lume, în mulţime, în magazin şi mă apuca un sentiment îngrozitor, de jenă, de ruşine uriaşă, pentru că eram desculţă – era ca şi cum aş fi fost dezbrăcată. Şi nu-mi plăcea aşa, deci schimbam visul cu totul, cu ceva bun.

Visul este produsul gândirii din timpul somnului, o creaţie a stilului de viaţă al visătorului, în maniera cea mai personală, cea mai intimă. Visul e gândirea total liberă, fără restricţiile lumii reale, concrete, din starea de veghe. În vis apare foarte limpede *logica privată* a persoanei, partea aceasta cea mai subiectivă a stilului de viaţă, nerestricţionată de spaţiu sau timp, reguli sociale etc. Gândirea din vis e extrem de creativă, de rapidă, un limbaj simbolic pur personal. Visătorul poate analiza o situaţie, căuta soluţii, chiar mai multe simultan, se poate descuraja sau încuraja. Cu visele ne generăm şi emoţii, cu care ne ajutăm, ne energizăm mişcarea spre scopurile acelei

perioade.

Visele din copilărie, amintite ulterior, sunt o imagine a stilului de viaţă, exact ca şi amintirile timpurii. Mai ales visele timpurii recurente. Terapeutul le notează verbatim, apoi le discută cu clientul.

— Cum te simţeai la trezire? întreb, ca să aflu ce emoţii îşi genera cu visul.

— Slavă Domnului că nu e real! Era cel mai frecvent vis. L-am visat şi după ce a murit Matei, cred.

Vorbim despre vis pas cu pas. îl luăm pe segmente, întrebând-o ce convingeri, trăiri sau scopuri îi evocă fiecare segment.

— Când porneşti la drum, te îndrepţi spre oameni; la început eşti bine-mersi, apoi te simţi… dezvelită, încerc eu să sintetizez visul.

Apoi o întreb dacă l-ar schimba.

— Nu m-aş lăsa descălţată; nu m-aş lăsa strivită de oameni. Aş face altceva: aş constata că e frumos afară şi că miroase a mare. Aş reduce din mulţime, din oameni şi poate aş pune un cunoscut, doi, trei.

Sesiunea 14

Face „bine, foarte bine”.

Acasă e o tensiune între ea şi mama ei, despre care vorbim şi pentru care generează soluţii.

Sesiunea 15

Arată bine, se simte foarte bine. E bucuroasă.

Terminăm de adunat datele în Inventarul stilului de viaţă. Voi scrie sumarul, pe o pagină.

De obicei adunarea informaţiilor despre copilărie în inventar durează două, trei sesiuni. Cu Mara a durat mai mult. Am discutat şi despre alte situaţii, mai importante atunci pentru ea. Fiecare client şi fiecare terapie au ritmul lor, unic. Îi spun despre stilul de viaţă, cum îşi formează copilul convingeri şi scopuri începând imediat după naştere şi cum cele formate înainte de gândirea în cuvinte sunt preverbale, trăite, simţite şi greu de pus în cuvinte. Această esenţă a stilului de viaţă este purtată şi folosită de

persoană zilnic, este un set personal de repere, fundamental, unic. Cu el Mara se ajută şi se încurcă, pe sine şi pe alţii.

Ar fi ideal ca scopurile de lungă durată ale fiecărui om să includă binele propriu şi al celorlalţi.

Informaţiile adunate în inventar simt o sursă excelentă pentru înţelegerea stilului ei de viaţă. Simt mult mai complexe şi mai bogate decât una, două amintiri timpurii sau vise.

Astfel, am aflat despre mediul în care a copilărit Mara, în detaliu. A descris familia în care a crescut, fiecare adult implicat în creşterea ei, alţi copii, relaţiile dintre oamenii de atunci, atmosfera de acasă şi altele. În acest mediu Mara s-a adaptat şi şi-a căutat un loc, o semnificaţie. Adaptarea ei a fost dinamică, în timp; o interacţiune reciprocă. Şi mediul s-a adaptat la ea.

Felul în care şi-a găsit locul, semnificaţia este esenţa stilului ei de viaţă.

Sesiunile 16 – 18

L-a sunat pe bărbatul care o ignoră şi care îi spune că nu are timp. Îi povestesc de un dans al meu, cu o colegă de facultate, care a durat cinci ani. Am sperat degeaba. Îi ofer ipoteza că vrea să îşi întărească imaginea proastă despre ea. Nu e prea convinsă, îi ofer şi ipoteza că el e interesat doar de el şi de a arăta politicos.

— Care va fi răspunsul lui la viitorul tău telefon?

— La fel!

I se umezesc ochii. Spune că e prea orgolioasă, nu înţelege cum de o poate respinge cineva. Îi mărturisesc că am renunţat să concurez cu Dumnezeu.

— Îţi alegi bărbaţi cu care să nu meargă relaţiile?

Constat că totuşi „partenerul” ei de acum nu se deprimă şi nici nu se sinucide.

— Chiar e vivace, plin de viaţă! confirmă ea.

Sesiunile 19 – 23

Se înţelege tot mai bine cu mama ei. Ies împreună în oraş, uneori cu prietene de-ale Marei.

Iar mă surprind vorbind cam mult şi o întreb dacă ascultându-i pe ceilalţi, ea nevorbind, şi-a găsit un loc în familie. Se gândeşte; nu spune nici da, nici nu.

La o altă sesiune îmi dă o listă cu atribute negative ale ei.

— Acum e lista ta, eu mi-am luat mâinile de pe ea!

Altă dată îmi povesteşte, tristă, că:

— Mama e generoasă, naivă etc. Şi colegele ei au săpat-o – acum e dată afară, la 51 de ani.

La următoarea sesiune mă anunţă:

— Mama s-a angajat deja!

Şi-au revenit, amândouă.

Mă întreabă cât mai durează terapia. Îi propun să ne mai vedem măcar o dată, să îi aduc sumarul inventarului, să îl discutăm. Va fi descrierea pe scurt a stilului ei de viaţă.

La ultima sesiune îi dau sumarul; îl citeşte în tăcere.

Spre finalul sumarului, o sinteză a convingerilor ei profunde e scrisă ca un silogism:

Eu sunt mica, nu ştiu şi nu pot.

Ceilalţi mă vor aşa cum eu nu cred că sunt.

Viaţa e nedreaptă – ceea ce fac se termină prost întotdeauna.

Aşadar, nu pot fi (sau reuşi) nimic.

Spune că se potriveşte cam tot sumarul. O întreb dacă mai sunt valabile convingerile scrise acolo. Se uită la hârtie.

— La „*Viaţa e nedreaptă*” am mai multă încredere în mine, nu mai e ca atunci.

— Celelalte au rămas la fel?

Se gândeşte.

— „*Mara crede că nu ştie îndeajuns*” o să-mi rămână întotdeauna. „*Crede că nu e iubită şi acceptată decât dacă face ce vor ceilalţi de la ea*” nu mai e aşa. Am început să spun „Nu”, uneori.

Zâmbesc:

— Păi la cât te-ai antrenat să-ţi spui „Nu” ţie însăţi…

Râde.

Peste un an îi dau telefon, să o întreb ce mai face, cum se simte. Răspunde mama ei, care realizează cine sunt:

— Dumneavoastră sunteţi psihologul la care a fost fata mea! Am o fată extraordinară, mi-aţi făcut-o bine, e nemaipomenită!

Fac o pauză, încurcat.

— Este meritul ei, doamnă. Cu totul. Ea îşi trăieşte viaţa, nu eu.

IRINA HOLDEVICI

Formare în psihoterapii sugestive, hipnoză clinică şi ericksoniană la Universitatea Justus Liebig, Giessen, Germania (1987), formare în programare neurolingvistică şi utilizarea ritualurilor şi simbolurilor în psihoterapie la Institutul Nord-German de psihoterapie scurtă Breman-Germania (1988) şi formare în psihoterapie cognitiv-comportamentală la Universitatea Corck, Irlanda (1988)

Formator şi supervizor, preşedinte al Asociaţiei de hipnoterapie şi psihoterapie cognitiv-comportamentală (2006 – 2009)

Peste 23 de ani de experienţă în psihoterapie

Deviza personală ca psihoterapeut:

Gândirea pozitivă dar realistă – cheia sănătăţii şi eficienţei.

De la gânduri negre la speranţă

Prezentare iniţială

Ioana, în vârstă de 39 de ani, casnică, căsătorită de 11 ani şi mamă a unei fetiţe de 10 ani, suferă de o depresie majoră cronică de aproximativ doi ani. Clienta a mai avut un episod depresiv post-partum, imediat după naşterea copilului, episod care a fost tratat medicamentos, având eficienţă la momentul respectiv. Clienta se prezintă la cabinetul psihologic cu o serie de simptome, anume: stări de nelinişte, agitaţie şi plâns, palpitaţii puternice, dureri de cap şi de spate, pierderea poftei de mâncare şi insomnii. De altfel, clienta relatează că a scăzut peste 12

kilograme în greutate în ultimele le şase luni.

Medicul de familie i-a prescris Diazepam şi Xanax, recomandând totodată şi un consult de specialitate psihiatric. Ioana a urmat indicaţiile medicamentoase, însă eficienţa acestora a fost scăzută şi a decis să vină la psiholog deoarece consideră că este o alternativă mai potrivită „decât un alt medic şi, respectiv, o altă medicaţie”.

Ioana provine dintr-o familie cu statut socioeconomic mediu, fiind cel de-al treilea copil din cei trei (alături de două surori).

Nu a prezentat probleme în copilărie şi adolescenţă, deşi se descrie ca fiind o copilă timidă, sensibilă, foarte emotivă.

Părinţii au manifestat de timpuriu o preferinţă vizibilă pentru ea şi au încercat mereu s-o protejeze, fapt care îi este de multe ori reproşat şi acum de surorile sale. După ce s-a căsătorit, odată cu naşterea fetiţei, Ioana a renunţat la serviciu la recomandarea soţului său, fapt care a determinat şi îndepărtarea de cunoştinţe, colegi şi prieteni.

Şedinţa I

Interviu preliminar

Interviul preliminar s-a desfăşurat cu oarecare dificultate, deoarece Ioana nu a fost obişnuită să vorbească atât de mult despre propriile probleme. Cu toate acestea, s-au putut identifica o serie de probleme-simptom ce s-au detaşat în urma discuţiei:

1. Simptomele comportamentale: însingurare, autoizolare socială, retragere din relaţia cu prietenii sau cunoştinţele.

2. Simptomele cognitive: reducerea capacităţii de concentrare, prezenţa intensă a gândurilor negative „nu îmi place nimic”, „nu sunt bună de nimic”, „nu am nicio valoare”.

3. Simptome afective: tristeţe, lipsă de speranţă, inutilitate, stimă de sine scăzută.

4. Simptome fiziologice: oboseală, nelinişte psihomotorie, reducerea capacităţii de concentrare, inapetenţă, insomnie.

În continuare, terapeutul i-a cerut clientei părerea în legătură cu cauzele depresiei şi, pornind de la relatările acesteia, a trecut la explicarea rolului celor patru componente (comportament, cogniţie, emoţie şi set fiziologic) în apariţia tulburării depresive.

De asemenea, terapeutul a subliniat existenţa interacţiunii dintre aceste patru planuri cu evenimentele trecute şi prezente din ambientul clientei. În continuare, terapeutul a făcut-o pe Ioana să înţeleagă că o schimbare cât de mică în unul dintre aceste planuri va antrena modificări ulterioare şi la nivelul celorlalte structuri.

La finalul interviului a fost stabilit de comun acord între terapeut şi clientă un scurt plan de lucru prin care aceasta a luat contact cu structura specifică abordării cognitiv-comportamentale, totodată fiind evidenţiate angajamentele privitoare la confidenţialitate pe care le are de îndeplinit terapeutul şi modalităţile prin care acesta se achită de ele, neaducând vreun prejudiciu clientei.

Terapeutul a propus clientei, de asemenea, derularea unei evaluări de specialitate şi ca părţi ale şedinţelor psihoterapeutice să fie înregistrate. De aici posibilitatea de a reda anumite pasaje relevante. Evident că pentru protecţia deplină a pacientei numele acesteia şi anumite elemente au fost schimbate. Această situaţie este reprezentativă din punctul de vedere al conduitei şi în prezentarea celorlalte două cazuri.

Psihoterapia a cuprins douăsprezece şedinţe, care s-au desfăşurat pe parcursul a trei luni. Vom reda în continuare trei fragmente de protocoale din şedinţele desfăşurate, care ilustrează felul în care s-au folosit o serie de tehnici şi strategii cognitiv-comportamentale în tandem cu procedee de relaxare, hipnotice şi de imagerie pozitivă.

Şedinţa II «*f*

Evaluarea psihologică a fost realizată pe baza

intervievării clientei prin modalităţi specifice (interviu şi anamneză), fiind utilizate şi o serie de instrumente: Inventarul de depresie Beck, (BDI), Scala de depresie Zung, Scala de depresie Hamilton.

La Inventarul de depresie Beck, clienta a înregistrat un scor de 46 de puncte, scor ce reflectă un nivel de depresie severă, la Scala Zung, 67, valoare specifică depresiei medii, iar la HDRS 23 de puncte, ceea ce semnifică un grad de depresie severă.

Pe baza problemelor-simptom constatate şi în urma evaluării de specialitate, s-au stabilit împreună cu clienta o serie de obiective generale care vizau în principal reducerea simptomelor specifice tulburării depresive a clientei.

În mod specific, păstrând orientarea descrisă în prima întâlnire, terapeutul a propus reducerea simptomatologiei depresive din punct de vedere cognitiv prin înlăturarea gândurilor negative automate şi restructurarea convingerilor disfuncţionale.

De asemenea, diminuarea simptomatologiei depresive din punctul de vedere al afectivităţii – combaterea lipsei valorii personale şi a tristeţii – în acelaşi timp cu diminuarea comportamentelor de autoizolare.

În continuare s-a stabilit rezolvarea problematicii legate de insomnie, agitaţie şi lipsa apetitului, iar ca ultim obiectiv a fost stabilită creşterea încrederii în sine a pacientei, recăpătarea unei imagini de sine valorizate.

În cadrul acestei şedinţe, terapeutul a mai propus identificarea elementelor legate de schimbare şi cunoaşterea nivelului motivaţional al clientei pentru participarea la demersul psihoterapeutic. De asemenea, la finalul şedinţei s-a efectuat un procedeu de relaxare.

Fragment de protocol, şedinţa II

T.: Ce vă aşteptaţi să se întâmple astăzi în întâlnirea noastră?

Ioana: Nu ştiu… Eram destul de nervoasă la gândul că va trebui să mă evaluaţi.

T.: V-aţi gândit la ceva în mod special legat de evaluare?

Ioana: Da, mă gândeam că poate nu ştiu să răspund la întrebările din evaluare.

T.: Şi acum că aţi răspuns…

Ioana: Acum mi se pare că nu a fost aşa greu, că de fapt am răspuns şi pe de altă parte au fost întrebări la care nu m-am aşteptat…

T.: Ce vă aşteptaţi să se întâmple după ce vom parcurge aceste întâlniri împreună?

Ioana: încă nu ştiu, adică pe de altă parte îmi doresc să scap de stările astea, care mă obosesc, dar care mă fac şi să fiu neliniştită, în special dimineaţa sunt acum neliniştită… parcă tot aştept să se întâmple ceva.

T.: Ce să se întâmple?

Ioana: Chiar nu ştiu… câteodată mă cuprinde disperarea, parcă temerile că niciodată nu o să scap din starea asta. Da, cred că simt disperată.

T.: Ce înseamnă pentru dumneavoastră să nu mai fiţi disperată?

Ioana: Să nu mai fiu disperată? Să nu mă mai gândesc că nu fac nimic de atâţia ani, că stau acasă, să nu mai fiu tristă, să nu mă mai simt obosită de tot ceea ce mi se întâmplă, de fapt de ceea ce nu mi se întâmplă…

T.: înţeleg că nu acordaţi prea multă valoare lucrurilor pe care le faceţi.

Ioana: Asta aşa e. Ce valoare are un om care stă acasă şi face ceva prin casă… ce valoare să fie… da, am grijă de copil…

T.: Credeţi că a avea grijă de copil este un lucru valoros?

Ioana: Da, este, până la urmă. Fetiţa mea spune că numai eu ştiu să am grijă de ea.

T.: în ce fel vă veţi da seama că problema tristeţii şi a lipsei de valoare, cum o denumiţi dumneavoastră, s-a rezolvat?

B: Cred că atunci când nu voi mai plânge, când voi

avea din nou poftă de mâncare. Poate că dacă nu mi-ar mai fi aşa de frică să mă întorc la serviciu… Deşi de atâta timp stau acasă… eu ştiu…

T.: Sunt mai multe puncte. Dacă ar fi să stabilim împreună o dată pentru rezolvarea tristeţii, cam când credeţi că o să se întâmple să nu mai fiţi tristă?

Ioana: Chiar credeţi că nu o să mai fiu tristă vreodată? Habar n-am, chiar nu m-am gândit.

T.: Totuşi, dacă ar fi să stabilim o dată, în zile, săptămâni, luni, ani… ce aţi alege?

Ioana: Nu ştiu ce să spun, poate peste câteva luni, eu ştiu… poate vreo două luni.

T.: Dacă ar fi să stabilim o dată pentru pofta de mâncare?

Ioana: A… aici parcă e şi mai dificil… mai ales că am slăbit atâta. Chiar nu cred că pot să stabilesc o dată. Mi-e silă când văd mâncarea.

T.: Să ne gândim la cât timp vă era necesar să treceţi peste starea de tristeţe pe care o trăiţi, ce credeţi, este la fel şi pentru pofta de mâncare?

Ioana: Dacă mă gândesc (zâmbeşte) … s-ar putea totuşi mai puţin. Ştiţi de ce? Acum am o preocupare, vin la terapie… s-ar putea ca la un moment dat să mi se facă foame!

T.: Excelent, să stabilim o dată atunci.

Ioana: Eu ştiu, poate că o lună.

T.: Şi cea de-a treia chestiune, legată de serviciu?

Ioana: Aici sunt în încurcătură. Nu mă văd deloc întoarsă la muncă. Deşi mă gândesc câteodată că mi-ar face bine… dar fiind aşa obosită şi în niciun caz cu plânsul ăsta… Pe de altă parte, cred că soţul meu ar rămâne foarte mirat dacă m-aş întoarce la un job.

T.: Când ar fi surpriza mai mare pentru soţ, dacă ar avea loc mai repede sau mai târziu?

Ioana: Dacă ar avea loc oricum, mai ales că el a fost cel cu ideea să stau acasă cu cea mică… dar sigur ar fi o surpriză… eu însă nu simt pregătită să înfrunt un serviciu,

mai ales după atâţia ani… pierzi toate contactele… nu mai ştii ce este nou… şi… este greu, cum vă spuneam, dacă nu aş mai fi obosită şi tristă, poate că aş încerca… dar, pe de altă parte, ce o să facă fiica mea singură…

T.: înţeleg că timpul are mai puţină importanţă?

Ioana: Da, aveţi dreptate, de această dată timpul are mai puţină importanţă, cred că eu sunt cea care poate decide dacă mă întorc la serviciu... Mă gândeam şi dimineaţă – adică probabil pentru că ştiam că vin aici astăzi, mă gândeam că dacă nu aş mai fi agitată dimineaţa, aş putea să fac şi alte lucruri… asta probabil pentru că ştiam că voi veni aici.

T.: Să înţeleg că este ceva în legătură cu întâlnirea noastră?

Ioana: Nu direct cu întâlnirea… mă gândeam că este greu să vorbeşti despre gândurile tale şi mai ales despre ceea ce simţi, că sunt diferenţe mari… că dacă eşti depresiv cum sunt eu, e mai dificil să vorbeşti cu ceilalţi, să te înţeleagă ceilalţi…

T.: Cum îşi vor da seama ceilalţi că v-aţi schimbat?

Ioana: Nu ştiu! Adică probabil nu mi-ar mai fi atât de greu să vorbesc, probabil, despre mine şi poate că ar fi şi ei atenţi… ar fi posibil să se întâmple în felul acesta, nu?

T.: Cu siguranţă că aşa se întâmplă. Dumneavoastră nu o să vă mai fie greu să vorbiţi, iar ceilalţi vă vor asculta.

Ioana: Asta chiar că ar fi interesant. Asta ar însemna şi că mă simt mai bine, că cineva mă ajută să mă simt mai bine…

T.: Sau că dumneavoastră vă ajutaţi să vă simţiţi mai bine.

Ioana: Poate că totuşi voi reuşi să scap de tristeţe şi nelinişte. Cel puţin ar fi o eliberare, şi nu pentru asta am venit? Chiar nu m-am gândit niciodată ca la o eliberare, dar cred că până la turnă asta este, o eliberare…

T.: Cu siguranţă că este o eliberare. Dacă ar veni un vrăjitor şi cu bagheta lui magică ar face un semn şi tristeţea, neliniştea şi toate celelalte despre care mi-aţi

vorbit ar dispărea, cum ar fi viaţa dumneavoastră după aceea?

Ioana: Ar fi frumoasă, cred. Ar fi plăcută. Ar fi aşa cum mă simţeam când eram copil şi ceilalţi copii de pe stradă mă chemau să mă joc cu ei. De fapt nu începeau fără mine… ştiţi, eram ca un fel de lider… era plăcut.

T.: Atunci, pentru că era atât de plăcut, vă voi propune să păstraţi această imagine în minte şi să o folosim împreună în cadrul exerciţiului de relaxare.

Şedinţele ni-VII

Demersul terapeutic cognitiv-comportamental desfăşurat pe parcursul acestor şedinţe a vizat în principal monitorizarea pentru clientă a propriilor activităţi, alcătuirea ulterioară a unui jurnal al situaţiilor şi emoţiilor generate de acestea şi identificarea gândurilor negative. Toate aceste elemente au fost lucrate în cadrul întâlnirilor prin utilizarea unor strategii specifice cognitiv-comportamentale. În această fază, terapeutul a putut aborda împreună cu clienta aspectele legate de convingerile negative ale acesteia şi modificările deprinderilor de viaţă, iar pe de altă parte s-a folosit de o serie de procedee hipnotice şi posthipnotice, urmărind modificarea imaginii de sine şi întărirea eului ca deziderat principal în ceea ce priveşte aplicabilitatea sugestiei.

Pe parcursul şedinţelor au mai fost atinse problemele legate de insomnie şi recâştigarea poftei de mâncare, pentru care terapeutul a sugerat metode comportamentale care au fost încadrate în sistemul temelor pentru acasă.

De asemenea, într-una dintre întâlniri a fost abordată problema relaţiilor dintre clientă şi soţul său, „oarecum deficitare”, după cum relata Ioana, precum şi cea legată de absenţa unor relaţii apropiate cu alte persoane, chestiuni survenite în urma autoizolării. Motivaţia lipsei de afecţiune resimţită de clientă în ceea ce îl priveşte pe soţ a fost pusă la început pe seama aspectelor legate de instalarea depresiei. Ulterior, clienta şi-a analizat gândurile negative legate de interrelaţia cu soţul şi a constatat că există o

lipsă de comunicare majoră la acest nivel.

Clienta a urmat o spirală ascendentă în cadrul acestor procedee hipnotice, primind sugestiile de întărire a eului şi fiind antrenată ca în plan imaginativ (relaxare şi hipnoză) să îşi construiască imaginea de sine pozitivă într-un loc securizant preferat.

Tehnicile de relaxare şi cele de modificare a gândurilor automate au ajutat-o pe pacientă să îşi înţeleagă gândurile şi asumpţiile dezadaptative şi să-şi reducă astfel în mod semnificativ depresia.

Fragmentul transcris reflectă cele două dimensiuni amintite, în care aspectele pozitive au fost sugerate clientei în cadrul acestor procedee.

Fragment de protocol, şedinţa IV

T.: închideţi ochii şi imaginaţi-vă că plutiţi lent şi fără efort spre locul în care vă simţiţi relaxată, fericită şi în siguranţă… Plutiţi lent şi fără efort… Concentraţi-vă asupra plutirii…

Sunteţi relaxată… Sunteţi foarte relaxată… Luaţi cunoştinţă de ceea ce se întâmplă în corpul dumneavoastră. În timp ce plutiţi…

Observaţi lucrurile care vă înconjoară în locul în care vă simţiţi relaxată şi în siguranţă… în multă siguranţă… Simţiţi cum aceste lucruri sunt calde lângă dumneavoastră… Simţiţi cum ceilalţi simt alături de dumneavoastră, vă înconjoară cu căldura şi bunătatea lor… Fiţi conştientă în timp ce plutiţi uşor de căldura celorlalţi… de căldura prietenilor… de căldura oamenilor care vă zâmbesc…

Plutiţi relaxată mai departe în acest frumos loc… Simţiţi cum vă lăsaţi purtată pe braţele celorlalţi…

Braţele lor sunt calde… sunt sigure… vă fac să vă simţiţi relaxată şi în siguranţă… Relaxată şi în siguranţă…

Lăsaţi ca sentimentele pozitive şi calde să intre în corpul dumneavoastră. Şi să vă ajute să plutiţi uşor în continuare… Lăsaţi aceste sentimente pozitive să înlocuiască tristeţea şi neliniştea… Respiraţi uşor şi

plutiţi… Plutiţi ducând în dumneavoastră sentimente pozitive şi căldură… căldură alături de siguranţă… de relaxare… Sentimente pozitive…

În acelaşi timp intraţi într-o transă odihnitoare… Puteţi simţi că tot corpul dumneavoastră pluteşte… pluteşte şi este la fel de uşor ca un fulg… Deja ştiţi că aţi ajuns în locul frumos, cald şi relaxat în care vă doreaţi să vă aflaţi… Şi corpul dumneavoastră pluteşte şi duce cu el sentimente pozitive, relaxare şi căldură culese de la ceilalţi…

Şi toate aceste lucruri sunt bune pentru dumneavoastră… vă fac să vă simţiţi securizată şi puternică… securizată şi puternică… Liniştită şi puternică… Liniştită şi puternică… Şi ceea ce veţi face în continuare va fi bine pentru dumneavoastră… Zi de zi lucrurile vor deveni tot mai bune şi mai liniştite pentru dumneavoastră… Zi de zi lucrurile vor deveni tot mai bune şi mai liniştite…

Pregătiţi-vă, fiţi gata să rămâneţi un timp în acest loc unde vă simţiţi înconjurată de căldură… de căldură şi linişte şi relaxare…

În interiorul acestui timp poate veţi descoperi un alt timp… Puteţi începe acum…

Uitaţi-vă la acest timp şi încercaţi să vă întipăriţi cât mai multe în memorie despre el… Cât mai multe… Calm şi liniştit… calm şi liniştit… (*Pauză de două minute*.)

Oricare ar fi experienţa pe care tocmai o trăiţi, ea este bună pentru dumneavoastră… Sunteţi exact acolo unde aveţi nevoie să fiţi… Puteţi să vă gândiţi la această experienţă… Poate că ştiţi deja… Poate aveţi nevoie să luaţi ceea ce aţi primit şi să trăiţi cu acest lucru câteva zile… Să plutiţi având acest lucru cu dumneavoastră… Sau poate câteva săptămâni… Numai dumneavoastră ştiţi… Este posibil să fiţi surprinsă… Este posibil să fiţi surprinsă la un moment dat…

Să fiţi deodată conştientă de ceva… Când veţi privi ceva, când veţi citi o carte, când veţi merge… Acest lucru

vă va apărea… Acest lucru care înseamnă putere şi calm va apărea… putere şi calm…

Atunci când sunteţi pregătită, când spiritul dumneavoastră doreşte şi simţiţi că aţi recăpătat total starea dumneavoastră de conştienţă normală… Atunci puteţi reveni în această cameră…

Puteţi continua să vă simţiţi la fel de bine, la fel de calmă, la fel de puternică, gata de a deschide ochii şi de a face orice este nevoie…

Şedinţele VIII – XII

f

Prin analiza gândurilor negative au fost identificate convingerile de bază ale pacientei. Acestea condiţionau valoarea sa ca persoană de afecţiunea persoanelor semnificative, afecţiune care o determina pe clientă să revină mai mereu la părinţii ei, cei care i-au oferit întotdeauna sentimentul de protecţie şi siguranţă. În schimb, în ceea ce priveşte situaţia afectivă în cuplu, clienta considera că, nefiind în stare să aibă o slujbă şi fiind o persoană întreţinută, nu putea aştepta foarte multe de la soţul său.

Relaţia dintre Ioana şi soţul său (pe care îl vom denumi Dan) era în continuare tensionată, fapt care l-a determinat pe terapeut să propună o întâlnire de cuplu pe care cei doi au acceptat-o. O transcriere a punctelor principale abordate în cadrul uneia dintre întâlniri este redată mai jos, terapeutul considerând-o ca fiind unul dintre elementele-cheie ale întregului demers terapeutic, prin care s-a căutat, pe de o parte, restabilirea căilor de comunicare între cei doi parteneri şi, pe de alta, ca Ioana să îşi identifice gândurile negative (automate) şi să le înlocuiască cu o variantă pozitivă.

Fragment de protocol, şedinţa X

T.: Vă mulţumesc că aţi acceptat să participaţi la această întâlnire şi aş vrea să vă întreb: ce credeţi că o să se întâmple aici, că suntem cu toţii împreună?

Dan: Probabil o să stăm de vorbă.

T.: Aşa este, vom sta de vorbă… despre…

Dan: Despre problema soţiei.

T.: Credeţi că este vorba doar despre problema soţiei…

Dan: Păi eu nu am nicio problemă, nu-i aşa Ioana, spune şi tu, că doar am venit pentru tine.

Ioana: Da, pentru mine, dar şi pentru noi dacă vrei să ştii… Uite, mie chiar mi-a fost foarte frică de întâlnirea de astăzi, pentru că nu ştiu ce să-ţi spun. Cred că îmi este jenă să-ţi spun de fapt ceva… Cred că tu consideri că nu simt o soţie bună… că sunt bolnavă… că sunt o povară… pentru tine… cu toate că eu încerc să nu fiu.

Dan: Ei, dar asta este o prostie. Ştii că niciodată nu am spus aşa ceva şi nu văd de ce să fii o povară. În fond noi am mai discutat despre asta, nu-i aşa?

T.: Am să vă rog să o ascultaţi pe soţia dumneavoastră şi mai ales să o ascultaţi cu atenţie, lucru pe care îl va face şi dânsa atunci când veţi dori să vorbiţi dumneavoastră.

Dan: Desigur, doar că eu nu văd rostul să tot vorbim despre aceleaşi lucruri din nou. Ea ştie foarte bine că eu găsesc întotdeauna o modalitate de a rezolva problemele, întotdeauna… Aşa că… dar mă rog… ascult.

Ioana: Ştii, de multe ori m-am întrebat ce gândeşti cu adevărat despre mine şi mai ales ce aştepţi tu de la mine… dar nu cred că am făcut foarte bine lucrul ăsta… Cred că nu prea ţi-a păsat de mine, mai ales când fetiţa era mică şi pe tine te deranja plânsul ei şi închideai uşa de la cameră. Îţi mai aduci aminte, eu stăteam tot timpul în camera aia cu ea.

Dan: Dar ce voiai să fac? Doar aveam nevoie de linişte, trebuia să mă odihnesc după serviciu, doar eu aduceam banii în casă…

T.: Cum v-aţi fi dorit să se poarte soţul atunci când fetiţa era mică?

Ioana: Mi-aş fi dorit ca măcar o dată să vină să stea cu noi, sau să-mi ţină locul lângă cea mică, măcar şi pentru

zece minute. Asta mi-aş fi dorit…

T.: Puteţi să vă reamintiţi un moment în care soţul v-a ajutat cu copilul?

Ioana: „Da, dacă stau să mă gândesc, a fost de câteva ori cu noi la medic, atunci chiar s-a implicat… Chiar s-a purtat frumos atunci…

Dan: Poate că nu m-am implicat prea mult, dar asta a fost situaţia… ce rost mai are să ne aducem aminte. Pe urmă eu întreţineam familia, adică acelaşi lucru fac şi acum. Asta este: doar eu muncesc şi plătesc facturile…

Ioana: Este adevărat că tu munceşti, dar dacă a fost şi este atât de greu, de ce mi-ai spus să renunţ la serviciu, de ce m-ai obligat să stau acasă?

Dan:

T.: Poate că încercaţi să găsiţi un răspuns pentru soţia dumneavoastră.

Dan: Nu ştiu, nu ştiu dacă am obligat-o… adică nu m-am gândit că este o obligaţie. M-am gândit că aşa e mai bine pentru ea, pentru copil.

Ioana: Tu ai spus de multe ori că nu pot să iau o decizie bună, că simt prea neatentă.

Dan: Nu m-am referit că nu poţi lua decizii… dar am vrut să nu te oboseşti.

T.: Ce dovezi există în acest sens, că Ioana nu poate lua decizii?

Dan: Nu simt dovezi, asta şi spuneam, Ioana poate lua decizii, dar eu am crezut că este mai bine pentru ea să stea acasă…

Ioana: Acum mă gândeam că întotdeauna mama şi tata şi chiar surorile mele îmi spuneau că nu trebuie să mă grăbesc să iau o hotărâre. Că mai bine să se gândească ei la ceva. Iar eu îmi ziceam că nu sunt bună de nimic. Lucru pe care mi l-am spus de multe ori înainte să vin aici.

T.: Aveau dreptate?

Ioana: Nu. De fapt ei aveau nişte motive pentru care spuneau asta. Ei voiau să mă apere. Eu ştiu că nu simt bună la toate, dar există lucruri la care mă pricep. Şi pe

urmă nici alte persoane nu sunt foarte competente în toate problemele… Acum ştiu lucrul ăsta şi mai ştiu că gândurile mele nu erau ca lumea.

T.: Acesta poate fi un motiv. Pe de altă parte, îmi povesteaţi că la serviciu eraţi cotată ca o persoană competentă. O persoană competentă poate lua decizii?

Ioana: Sigur, dar trebuie să şi creadă că este competentă. Greşesc: trebuie să facă ceva pentru a-şi arăta competenţa… Câteodată mă gândesc că nu faptul că ştii să faci un lucru te poate face neapărat competent…

T.: Pe ce vă bazaţi atunci când credeţi că nu puteţi fi competentă?

Ioana: Pe faptul că în ultimii ani, după cum ştiţi, am fost tristă, neliniştită…

T.: Mai există şi alte motive pentru care credeţi că sunteţi incompetentă, că nu puteţi lua o decizie? înainte, când mergeaţi la serviciu, vă gândeaţi la competenţă?

Ioana: Acum, după ce am vorbit despre lucrul acesta, nu cred, bănuiesc că asta era din cauza gândurilor mele negre. Dar nu ştiu dacă aceste gânduri pleacă şi eu pot deveni competentă, sau pot redeveni competentă… Da, şi înainte mă gândeam, cu toate acestea nu mă obseda ideea, mi se părea că îmi fac treaba… şi cred că o făceam bine.

T.: Este o modalitate prin care credeţi că putem tifla acest lucru?

Ioana: Poate ca experiment m-aş putea reîntoarce la serviciu şi atunci s-ar vedea dacă mai fac faţă sau nu.

T.: Excelent. Un experiment este întotdeauna bine-venit. Mai mult, tocmai aţi luat o decizie în acest sens şi soţul aici de faţă vă poate sprijini în derularea acestei încercări.

Dan: Cred că da. Adică este bine să te întorci la serviciu.

Ioana: Pentru prima dată după mult timp mă bucur că am luat o astfel de decizie. Acum mai rămâne să-mi găsesc şi un serviciu. Chiar mă bucur.

Concluzii

Psihoterapia acestui caz de tulburare depresivă s-a bazat în principal pe utilizarea tehnicilor cognitiv-comportamentale. De asemenea, s-au folosit şi o serie de procedee de relaxare, hipnotice şi sugestii de întărire a încrederii în sine şi de întărire a Eului.

La final, terapeutul a elaborat împreună cu pacienta un plan de viitor care a inclus aspecte legate de monitorizarea şi evaluarea activităţilor zilnice; realizarea unor activităţi sociale în condiţiile în care clienta şi-a reluat serviciul; instituirea unei tehnici de antrenament mental în stare de relaxare, în cadrul căreia clienta să se vizualizeze făcând faţă cu bine diverselor situaţii concomitent cu administrarea de autosugestii pozitive de întărire a Eului.

Reuşita extrem de importantă a acestui caz a fost semnalată prin implicarea clientei într-o nouă activitate, practic reîntoarcerea la serviciu, fapt care i-a permis contactul cu alte persoane şi ieşirea din autoizolare. De asemenea, clienta a putut identifica şi înlocui cu succes patternurile negative automate cu gânduri raţionale, lucru care a contribuit din plin la ameliorarea tulburării depresive.

GABRIELA HUM

Formare în psihoterapie pozitivă

9 ani de experienţă în psihoterapie

Psihoterapeut formator şi supervizor în Asociaţia de Psihoterapie Pozitivă

Deviza personală ca psihoterapeut:

Dacă vrei să ai ceva ce n-ai avut niciodată, e nevoie să faci ceva ce n-ai făcut niciodată.

Când un început poate fi o continuare

Un telefon de dimineaţă, cu o voce suavă care cerea o programare la cabinet, a fost începutul unei relaţii terapeutice de aproape doi ani, pe care nu am bănuit-o la acel moment. Artemis (acesta va fi numele de „scenă” al clientei mele) m-a sunat să facă o programare la cabinet pentru psihoterapie, subliniind că este trimisă de un medic

psihiatru din oraş, care a diagnosticat-o cu tulburare anxios-depresivă.

La prima întâlnire am avut o surpriză: vocea suavă de la telefon aparţinea unei femei de o frumuseţe deosebită, gingaşă, în jur de 25 de ani, care, prezentându-se, mi-a strâns mâna cu aşa o putere, încât am avut senzaţia că mi-o va zdrobi. Primul gând care mi-a trecut preţ de o secundă prin minte a fost cum anume o persoană care pare atât de gingaşă în tonalitatea vocii şi în aparenţa fizică poate fi atât de „puternică” de fapt. Am refuzat să caut răspunsuri, cu toate că m-ar fi ajutat (spun acum după aproape doi ani de terapie cu Artemis) în abordarea acestei cliente. Revenind adesea la acest caz, mi-am fixat în minte ideea de a nu mai trece cu vederea peste detalii „nesemnificative”, deoarece ele aduc multă substanţă în abordarea terapeutică. De asemenea, când am aflat semnificaţia „puterii” lui Artemis, am reluat un element pe care formatorul meu ni-l spunea în timpul dezvoltării noastre personale: în relaţia terapeutică, 20% din atenţia noastră este necesar să se focalizeze asupra propriilor reacţii, gânduri, emoţii, şi să ne notăm aceste elemente, pentru că importanţa lor s-ar putea să o realizăm ulterior, pe parcursul terapiei. Cealaltă parte din atenţia noastră, de 80%, o focalizăm asupra clientului.

Ceea ce a urmat este bine cunoscut pentru un cabinet de psihoterapie: palpitaţii şi transpiraţie abundentă în autobuz şi în magazinele mari, senzaţia de sufocare în piaţă, gânduri legate de lipsa de control al propriilor reacţii, insomnie de trezire (clienta declara că se trezeşte la 3 – 4 dimineaţa, deşi nu avea un program care să necesite acest lucru), lipsa poftei de viaţă constantă în ultimele două luni. Toate acestea, împreună cu diagnosticul psihiatric, mi-au confirmat faptul că tehnicile cognitiv-comportamentale simt opţiunea cea mai potrivită pentru tulburarea anxios-depresivă cu care era diagnosticată Artemis.

Am aflat că starea actuală a fost declanşată de o

relaţie cu un tânăr cu trei ani mai mic decât Artemis, care, în urmă cu două luni, a decis să întrerupă relaţia de iubire. Motivele: diferenţa de vârstă şi nevoia lui de libertate. Nimic care s-o implice personal pe Artemis, nimic care să-i ofere lui Artemis posibilitatea de a „îndrepta” lucrurile – nici vârsta, nici nevoia lui de libertate nu erau sub controlul clientei mele. Discutând pe parcursul şedinţelor despre aceste aspecte, Artemis a înţeles (subliniez „a înţeles”, pentru că a rămas la nivel de cogniţii) că una dintre caracteristicile sale este nevoia de control, asupra sa şi asupra celorlalţi. Am abordat acest aspect în partea a doua a terapiei, atunci când am lucrat psihodinamic, ajungând la conflictul intern.

Monitorizarea cogniţiilor în atacurile de panică a fost următorul pas în terapia cu Artemis. Uşurinţa cu care clienta înţelegea ce are de făcut şi aplica în viaţa de zi cu zi mi-a dovedit că era foarte motivată să schimbe ceea ce trăia. În acelaşi timp, undeva la nivel intuitiv, această uşurinţă cu care se întâmplau lucrurile îmi dădea de gândit. Era prima pacientă care diferenţia uşor şi corect cogniţiile de emoţii, aplica acasă ceea ce stabileam în sesiunile de terapie, îşi făcea cu conştiinciozitate temele de casă şi… avea rezultate. Am căutat împreună cogniţii adaptative atât în legătură cu starea ei psihică, cât şi în ceea ce priveşte relaţia cu iubitul său, le-a disputat cu uşurinţă, le-a exersat de câte ori a avut ocazia, aşa că după nici 20 de şedinţe starea clientei mele se îmbunătăţea de la un nivel 3 iniţial (subiectiv) la un nivel 8.

Eram conştientă că depresia era consecutivă tulburării de anxietate şi că, odată cu stingerea simptomatologiei anxioase, depresia va scădea şi ea în intensitate. Modelul balanţă (unul dintre instrumentele specifice psihoterapiei pozitive, metoda pe care o practic) a relevat foarte multă energie investită în aria viitorului/fanteziei (specific pacienţilor cu tulburare anxioasă, care ruminează mereu pe diverse teme) şi în aria somatică (având în vedere simptomele cu care se confrunta clienta

mea, dorinţa ei de a arăta foarte bine, de a se îngriji – în ciuda lipsei poftei de viaţă şi a depresiei uşoare de care suferea). Ariile cu foarte puţină energie investită erau aria muncă/realizare (clienta nu era angajată în perioada în care venea în terapie) şi aria relaţiilor sociale (Artemis declara că cercul său de prieteni şi cunoştinţe era restrâns la prietenul ei şi câţiva prieteni ai acestuia, pe care nu îi mai putea frecventa). Abordând cele două arii investite cu foarte puţină energie am descoperit informaţii deosebite, care ne-au apropiat încet de cea de-a doua parte a terapiei: Artemis a finalizat doar 11 clase şi nu avea bacalaureatul luat, iar în ultimii opt ani nu a lucrat niciodată (în mintea mea au apărut întrebările „cu ce bani îşi plăteşte orele de terapie, cu ce s-a întreţinut până acum?”). În privinţa relaţiilor sociale, Artemis spunea că nu are niciun prieten al ei, că nu a ţinut legătura cu foştii colegi de liceu, pentru că aceştia au finalizat şcoala şi erau studenţi la diverse facultăţi, că singurii prieteni erau cei comuni cu ai iubitului ei. Părea că singurele ei relaţii sociale erau cu bărbaţi.

Eram în perioada de detaşare (*detachment* (engl.) – etapa de încheiere a terapiei), după aproape 20 de şedinţe în care clienta evoluase foarte bine (şi foarte uşor, chiar prea uşor, în opinia mea). Ceva mă făcea să mă îndoiesc de rezultatele obţinute, ceva nu mă lăsa să cred în totalitate feedbackurile pe care clienta mi le oferea la fiecare şedinţă. Mi-am pus de câteva ori întrebări legate de un contratransfer – ce anume nu mă lăsa să am încredere în ceea ce-mi relata clienta? Iar acel ceva avea să iasă la suprafaţă în curând.

Era una dintre primele zile calde ale anului, început firav de vară. Artemis a apărut la cabinet ca de obicei: la ora stabilită, impecabil machiată, cu o rochiţă care îi lăsa pentru prima dată la vedere braţele. În timp ce discutam despre obiectivele pe care ni le propusesem în urmă cu aproximativ patru luni şi despre apropierea finalului terapiei, am observat cum Artemis se ţinea crispată de

braţele fotoliului în care era aşezată. Am întrebat-o cum se simte în acel moment şi mi-a răspuns că tensionată, refuzând însă să îmi dea detalii. A fost foarte tranşantă şi dură în răspunsul dat, ceea ce nu experimentasem cu ea până atunci. Din tânăra binevoitoare şi ascultătoare se transformase dintr-odată într-o femeie dură şi tranşantă (cel puţin asta era ceea ce experimentasem eu în acel moment). I-am oglindit această senzaţie a mea, ca element al contratransferului, moment în care Artemis s-a ridicat brusc din fotoliu strigând: *„Nu sunteţi altfel decât oamenii din viaţa mea, nu aţi înţeles nimic despre mine”* şi a ieşit trântind uşa (şi uitând să plătească şedinţa pe care tocmai o încheiasem la iniţiativa ei).

Am rămas consternată şi ţintuită în fotoliu preţ de câteva minute. Realizam că ceea ce îmi transmisese clienta era adevărat: nu înţelegeam nimic. Mi se întâmpla un lucru despre care niciun formator nu îmi vorbise vreodată, nu ştiam ce anume TREBUIE să fac în acel moment: să fug după ea, să aştept, să-mi continui activitatea şi să las lucrurile aşa cum decisese Artemis?... M-am ridicat cu greu de pe fotoliu şi primul gând a fost să iau dosarul clientei, să-l revăd şi să caut să înţeleg ceea ce am trăit, din datele strânse pe parcursul terapiei. Îndreptându-mă spre biroul unde ţin dosarele, un flash mi-a readus în minte braţele lui Artemis strânse pe braţele fotoliului şi am realizat că, în momentul în care s-a ridicat strigând, am văzut ceva ce nu văzusem până atunci: urme roşietice (cum mai văzusem la pacienţii din clinica de psihiatrie care se tăiau şi se ardeau cu ţigara) pe braţul stâng al clientei. O serie de alte informaţii au început să mi se deruleze prin minte: nevoia ei de control asupra sa şi a celorlalţi, şcoala nefinalizată în pofida unei inteligenţe aparent peste medie, lipsa totală a unui loc de muncă la 25 de ani, senzaţia mea că lucrurile merg prea repede şi prea uşor, uşurinţa de a lucra cu cogniţii şi foarte puţin cu emoţii, reacţia exagerată la încheierea terapiei. Apoi mi-a revenit în minte strângerea dură de mână din ziua în care am cunoscut-o –

era ceva ce se potrivea foarte bine noii imagini a lui Artemis. În sfârşit, duritatea strângerii de mână îşi găsea locul în peisajul terapeutic. Încet, încet, lucrurile începeau să prindă contur: tocmai încheiasem terapia de suprafaţă (pe axa I) cu o pacientă cu posibilă tulburare de personalitate borderline. Am rămas minute în şir cu gândul la ceea ce mi se întâmplase: am realizat că reacţia lui Artemis se datorase faptului că, aşa cum experimentase cu prietenul ei (şi foarte probabil cu părinţii ei), şi pe mine mă percepuse ca o persoană care o „părăsea”, sau cel puţin se pregătea să o „părăsească”. Aşa că decisese să facă ea primul pas şi să plece din relaţie, probabil ca să sufere mai puţin şi să rămână cu iluzia că ea e cea care are controlul situaţiei. Că Artemis se comportase asemenea unui copil şi că, probabil, inconştient, întreaga noastră relaţie fusese pentru ea una de „părinte-copil”, în care ea a încercat să deţină controlul prin rezolvarea rapidă a simptomelor tulburării anxios-depresive (Artemis se arătase un copil care voia să intre în graţiile „părintelui”, validându-i acestuia autoritatea profesională).

Mi-am pus o listă lungă de întrebări după ultima întâlnire cu Artemis. Care este motivul pentru care nu am insistat să aflu mai multe informaţii despre trecutul său, de ce nu i-am oglindit senzaţia pe care o avusesem la prima noastră întâlnire, de ce nu i-am oglindit neîncrederea mea cu privire la evoluţia foarte rapidă şi uşoară, oare am greşit, oare îşi va face rău sau va supravieţui, oare este cazul să o caut sau să las lucrurile aşa? Am conştientizat faptul că toate aceste întrebări nu erau altceva decât contratransferul meu în acest caz. Confuzia şi nesiguranţa pe care le trăiam erau de fapt ceea ce trăia Artemis în relaţiile pe care le avea şi, de asemenea, ceea ce inducea în oamenii cu care avea relaţii.

Am apelat la ajutorul unui grup de supervizare, pentru că întrebările erau multe şi îmi era dificil să răspund la ele, am considerat că este mai util şi mai corect din punct de vedere profesional să intru în supervizare.

Grupul de supervizare m-a ajutat să înţeleg că perspectiva pe care o văzusem eu despre Artemis este cea corectă, că există o tulburare de ataşament la această clientă şi că „fuga” ei din relaţie înseamnă că relaţia terapeutică a existat. Artemis s-a protejat pe ea însăşi de o nouă pierdere, încheind singură relaţia. Că a o căuta sau „a fugi” după ea, aşa cum mă gândisem eu la un moment dat să fac, nu erau soluţii în acest caz. Prin aceste comportamente nu aş fi făcut altceva decât să îi limitez decizia (atât cea actuală de a pleca din terapie, cât şi cea viitoare – dacă o va lua – de a se întoarce în terapie). De asemenea, am aflat că întoarcerea în terapie din proprie motivaţie ar aduce multe beneficii pentru Artemis şi pentru relaţia terapeutică, ajutând la schimbare şi la modelarea structurii de personalitate a clientei.

Trecuseră deja cinci săptămâni de la ultima întâlnire cu Artemis, când am primit din nou un telefon de la ea. Vocea de la telefon nu mai era suavă, ci una foarte tranşantă. Îmi cerea să o primesc pentru că nuâşi plătise ultima şedinţă (un motiv foarte impersonal şi detaşat de ea însăşi) şi dorea să nu rămână datoare. Am acceptat să mă întâlnesc cu ea, iar şedinţa a fost una dintre cele mai bizare. Artemis a apărut la fel de atent machiată şi îngrijit îmbrăcată, însă cu o duritate impregnată pe faţă şi în voce care mi-a dat fiori. Venise să plătească şi să mă întrebe de ce nu se simte bine, chiar dacă nu mai face atacuri de panică. *„Este ca şi cum s-a tulburat ceva în mine şi lucrurile nu se mai aşază la locul lor. De mai mult de o lună sunt foarte confuză şi îngrozitor de singură. Parcă nu mai am pe nimeni şi nimic, nici măcar pe mine”*. Am încercat să-i explic situaţia sub forma unei metafore. Imaginea pe care mi-o făcusem cu ajutorul supervizării despre cazul lui Artemis era aceea a unui aisberg: vârful aisbergului era tulburarea anxioasă. Era ceea ce se vedea şi ceea ce „înţepa” (dureros) la momentul primelor şedinţe. Topindu-se vârful de aisberg, partea scufundată în apă a ieşit la suprafaţă în căutarea unui nou echilibru. Doar că

noua zonă vizibilă a aisbergului era mai puţin cunoscută, însemna alte elemente de explorat, alte bucăţi de gheaţă de topit, altă zonă de aisberg ce va ieşi la suprafaţă. *„Şi cât este de mare aisbergul ăsta al meu*?” a întrebat Artemis cu ochii mari. I-am explicat că la ora actuală singurele lucruri pe care le ştiu despre ea simt cele legate de vârful ei de aisberg. Pentru a explora restul aisbergului este necesar să redeschidem şedinţele de terapie, cu alte obiective decât cele iniţiale. Un alt element reflectat a fost ideea că e alegerea ei cât din aisberg doreşte să cunoască.

A acceptat să lucrăm împreună în continuare şi a revenit, săptămână de săptămână, timp de un an şi jumătate. Abordarea ulterioară a fost una de profunzime, obiectivul terapiei ales de Artemis fiind o mai bună autocunoaştere. Am acceptat acest obiectiv, chiar dacă din perspectivă terapeutică era unul de suprafaţă, pentru că eram conştientă că el ne va ajuta ca în viitor să ajungem la elementele de profunzime legate de relaţii, de ataşament, de mecanismele de apărare ale lui Artemis.

Prima etapă din terapie, partea de observare-distanţare (aşa cum o numim în psihoterapia pozitivă), o realizasem cu Artemis în cele cinci luni de lucru împreună pe problema de anxietate. Această etapă presupune sumarizarea de către client a propriului punct de vedere referitor la conflictul/conflictele sale actuale (problema cu care vine în terapie). Terapeutul interpretează pozitiv simptomele, utilizând metafore şi elemente simbolice, toate acestea ajutând clientul să se distanţeze într-o oarecare măsură de propria problemă şi să îşi extindă modalităţile de a vedea propria problemă.

Am intrat cu Artemis direct în etapa de inventariere, etapă ce presupune sumarizarea a 10 evenimente majore din viaţa clientului (micro- şi macrotraume). Artemis era primul copil al unei familii cu două fete şi un băiat. Îşi amintea cum, la vârsta de 2 ani, părinţii ei au „abandonat-o” la ţară, la bunici, pentru că în familie a apărut cel de-al doilea copil – fratele ei. Viaţa la ţară a fost un mare calvar,

cei doi bunici la rândul lor abandonând-o singurilor ei prieteni – doi câini vagabonzi de pe stradă.

Vizitele părinţilor erau rare şi aduceau cu ele multă durere la despărţire. Nu şi-a văzut niciodată în această perioadă fratele şi nu a ştiut de apariţia unei surori mai mici în familie. La 5 ani a fost luată de părinţi înapoi, în familia de origine. Senzaţia pe care a trăit-o Artemis atunci a fost una de „dezrădăcinare”: *„Am ajuns acasă – care de fapt nu era casa mea, şi mă simţeam o străină. Ei se cunoşteau, aveau planuri comune, eu eram intrusa şi mereu mă opuneam la ce voiau ei”* Perioada şcolară a fost una în care s-a simţit valorizată. S-a dovedit a fi o elevă nu foarte silitoare, dar foarte intuitivă şi inteligentă. A fost printre primii elevi în clasă, lucru care însă i-a lăsat reci pe părinţi. Singurele momente în care primea atenţie de la ei erau momentele în care „se lupta” cu ei pentru drepturile sale. La şcoală era catalogată ca fiind genul de elev caracterizat de „inspiraţie” şi mai puţin de „transpiraţie”, cu foarte multă imaginaţie şi creativitate. Acasă era catalogată ca rebelă şi incapabilă să urmeze regulile familiei. Artemis spune despre această perioadă *„mi-am făcut o lume a mea, imaginară, în care trăiam şi îmi era bine. Simţeam că mă rup de tot ce e în jur, atât de nedrept şi nesigur. În lumea asta a mea eu le ştiam pe toate.*

Nu aveam nevoie să fac nimic nou, nimeni nu cerea nimic de la mine, nu era niciun început, totul era continuare”.

Perioada adolescenţei a fost plină de evenimente: în clasa a noua, într-o vacanţă de vară petrecută la bunici, a fost violată de un vecin de vârsta ei. Nu reuşește să spună dacă ceea ce s-a întâmplat atunci a fost un viol „adevărat” sau a fost o experienţă sexuală acceptată. *„Eram curioasă ce se întâmplă – pentru că în urmă cu câteva luni îi surprinsesem pe părinţii mei făcând sex în dormitor şi am fost foarte surprinsă – şi totuşi îmi era frică de ceea ce urma să se întâmple, şi mă opuneam. Probabil omul acesta – nici măcar nu mai ştiu cum îl cheamă – a simţit că vreau*

şi de aceea nu s-a oprit. A fost oribil! Ceva s-a rupt atunci în mine şi nu era pentru prima dată. Era ca şi cum aş fi cunoscut această senzaţie de rupere”. Am lucrat simbolic, pentru câteva şedinţe, pe tema violului sau a nonviolului de la 15 ani. Am rugat-o pe Artemis să descrie emoţiile pe care le simte legat de acest episod. Neputinţa a fost singura pe care a reuşit să o menţioneze. O neputinţă pe care a desenat-o neagră şi rotundă ca un balon (expresie simbolică a golului ei emoţional, pe care îl bănuiam). Investigând alte momente din viaţă în care această neputinţă şi-a făcut apariţia, Artemis a realizat că neputinţa este emoţia pe care o trăieşte ori de câte ori ceea ce se întâmplă în jur este în afara controlului ei. Iar ceea ce face neputinţa cu ea, cu Artemis, este să declanşeze un gen de luptă impulsivă împotriva a tot ce e în jur, inclusiv împotriva ei înseşi. Mi-a descris momentele în care, din cauza acestei neputinţe, s-a tăiat cu lama, s-a ars cu ţigara, pentru că dorea să simtă orice altceva decât neputinţă. Orice altceva, chiar şi o durere fizică acută, era mai uşor de îndurat decât neputinţa, decât golul emoţional, decât „nimicul” din ea.

I-am reflectat capacitatea ei de a găsi soluţii şi de a acţiona împotriva a ceea ce îi făcea rău (neputinţa), capacitatea ei de a reacţiona la ceea ce se întâmpla interior cu ea. Chiar dacă această capacitate era utilizată la momentul respectiv într-un sens care nu era benefic pentru ea, această capacitate (de a căuta şi găsi soluţii) putea fi ulterior utilizată într-o manieră adaptativă. A fost uimită de ceea ce îi spuneam, pentru că până la acea oră ceea ce auzise de la cei din jur era că toate aceste comportamente sunt patologice şi îi fac rău. Era pentru prima dată când afla că aceste comportamente simt soluţiile ei pentru situaţii extreme. De atunci, Artemis a căutat alte soluţii în momentele în care a experimentat neputinţa – a scris despre ce simţea, vorbeam despre aceste trăiri, îşi reprezenta simbolic trăirea şi se străduia să îi modifice suprafaţa, consistenţa, forma, culoarea.

Povestea lui Artemis continuă: în clasa a XI-a a renunţat la şcoală, pentru că s-a îndrăgostit de un bărbat cu 20 de ani mai în vârstă decât ea (N.) şi a plecat cu el în străinătate. Viaţa ei s-a schimbat: cineva o iubea în sfârşit, aşa cum îşi dorea ea, pentru ce era ea. N. O admira pentru că era frumoasă, îi plăcea să iasă cu ea în lume, să se laude cu ea ca partenră, îi plăcea să facă sex cu ea şi o lăuda pentru abilităţile ei ca partenră sexuală. *„A fost prima dată în viaţa mea când cineva îmi spunea că sunt bună la ceva! Şi mă străduiam să demonstrez că într-adevăr sunt bună. Nu existau niciun fel de limite, nu exista nimic ce se poate imagina pe plan sexual ce eu să nu fi făcut cu N. Şi el mă lăuda de fiecare dată cât sunt de bună în ceea ce fac”*.

Apoi, încet, încet, acest bărbat a început să o „împrumute” şi altor bărbaţi. Neputinţa a apărut din nou în viaţa ei: era în afara ţării, fără un ban, alături de un bărbat pe care îl iubea şi care o „împrumuta” altora pentru plăcerile lor sexuale.

Aşa a devenit damă de companie şi a început să câştige primii ei bani. Dacă iniţial ceea ce făcea îi producea greaţă, mai apoi a început să vadă asta ca pe o meserie. Se disocia de emoţiile ei negative din timpul experienţelor sexuale cu alţi bărbaţi. *„Când eram în pat cu alţii îmi imaginam tot felul de scene. De cele mai multe ori îmi imaginam că sunt cu N. şi că fac dragoste cu el. Începusem din nou să fac apel la lumea mea imaginară. Îmi era tare greu să trăiesc în lumea reală, mă sufoca, aşa că trăiam în lumea mea, unde lucrurile erau cunoscute, nu existau începuturi, ci doar continuări”*.

După un an s-a întors în ţară, împreună cu N., şi relaţia lor s-a sfârşit. N. a considerat că pentru el este mai important să se întoarcă într-o relaţie veche şi că tot ce a trăit alături de Artemis a fost interesant şi atât. A urmat prima tentativă de suicid prin venesecţie şi prima internare în clinica de psihiatrie. Artemis a urmat timp de aproape un an tratament psihiatric. *„Ce am câştigat*

atunci, cu internarea şi tratamentul, a fost faptul că nu mai eram furioasă pe N. pentru că mă părăsise, ci am rămas doar cu ceea ce simţeam frumos faţă de el. îl iubeam şi îl iubesc în continuare şi ştiu că dacă ar veni să mă caute aş pleca din nou cu el”.

După şase luni Artemis a reînceput să îşi câştige traiul făcând ceea ce învăţase cu N: era deja cunoscută în anumite cercuri ca damă de companie şi serviciile ei erau căutate. Funcţiona în acelaşi fel, disociindu-se de prezent şi trăind în lumea ei imaginară pe parcursul episoadelor sexuale. Într-o zi a fost prinsă pe stradă de un grup de tineri care o cunoşteau şi a fost sechestrată într-un apartament unde a fost violată în mod repetat de cei cinci bărbaţi, timp de o săptămână. Când am întrebat-o ce simte faţă de acei bărbaţi mi-a spus, cu un ton neutru: *„furie”*.

În timpul şedinţelor, când îmi povestea ceea ce trăise de-a lungul anilor, am avut în mod repetat senzaţia că Artemis povestea ca şi cum ar vorbi despre o altă persoană. Părea atât de detaşată de toate aceste evenimente, ca şi cum nu le trăise ea. Singurele momente în care îşi exterioriza emoţiile (sub formă de lacrimi, pe care şi le ştergea cu mare atenţie, pentru a nu-şi strica machiajul) erau atunci când vorbea despre N. şi despre cât de mult s-a simţit iubită şi admirată în relaţia cu el.

Una dintre tehnicile lucrate cu Artemis a fost tehnica găsirii positum-ului pentru situaţia sa. I-am explicat şi am desenat conceptul de positum: că în viaţă ceea ce trăim ca un dat are două aspecte – unul pozitiv şi unul negativ. Că tendinţa noastră este să ne focalizăm asupra aspectelor negative ale situaţiilor trăite, pierzând astfel posibilitatea de a învăţa din ceea ce experimentăm. Am rugat-o să caute aspectele pozitive ale deciziei părinţilor ei de a o lăsa la bunici la vârsta de 2 ani. Gândindu-se la părinţi devenea furioasă şi se centra mereu pe faptul că ei greşiseră, că din cauza lor ea este aşa acum, că din cauza lor ea suferă. Am oprit tehnica positum-ului pentru câteva şedinţe şi am lucrat împreună pe exprimarea emoţiilor faţă de părinţi.

Am „organizat” o întâlnire în spaţiul psihodramatic, utilizând tehnica scaunului gol, cu părinţii lui Artemis. A fost momentul în care a reuşit să retrăiască ceea ce a simţit în momentul abandonului: disperare, neputinţă şi ulterior golul emoţional. I-a „spus” mamei tot ce a trăit la bunici, cât se simţea de singură şi de „a nimănui” şi cum îşi găsise ca sursă de iubire pe cei doi câini vagabonzi de pe stradă. Momentele de emoţie prin care a trecut Artemis în acea şedinţă au fost, pentru prima dată, mai importante decât machiajul său. A plâns fără să mai aibă grijă de distrugerea machiajului (simbol pentru mecanismele ei defensive).

Revenind la tehnica positum, eliberată parţial de furia faţă de părinţii ei, în special faţă de mamă, clienta a descoperit că ceea ce a învăţat din situaţia abandonului a fost să caute stabilitatea în viaţă şi să aprecieze lucrurile care „continuă”. De asemenea, abandonul a ajutat-o să înveţe să se descurce singură, aşa cum ea spusese în urmă cu câteva şedinţe – se descurca singură de la 18 ani.

Am continuat exerciţiul pentru alte situaţii din viaţa ei. Din perspectiva psihoterapie! pozitive, aceasta a însemnat intrarea în etapa de încurajare situaţională, adică încurajarea clientului de a găsi interpretări şi soluţii noi pentru situaţii nerezolvate încă. Pe măsură ce exersa găsirea aspectelor pozitive ale situaţiilor din viaţă, reuşea să facă asta mai uşor şi fără ajutor din partea mea. Ajunsese chiar să caute aspecte pozitive pentru ceea ce trăia în prezent şi aprecia că această nouă modalitate de a vedea lucrurile („întregi”, cum spunea ea) o ajuta să poată merge mai departe, o ajuta să ia lucrurile cu mai puţină furie şi să se simtă mai puţin neputincioasă.

Ajunsesem în etapa de verbalizare, în care scopul terapiei este acela de a găsi şi reflecta clientului beneficiile secundare ce stau în spatele conflictelor şi care întreţin de fapt conflictele. Îmi conceptualizasem cazul astfel până la ora respectivă:

Conflictul bazai: aveam în faţă o tânără care crescuse

cu un ataşament dezorganizat (determinat de comportamentul inconstant al părinţilor, lipsa de afectivitate a acestora faţă de copil, de confuziile de rol din familie, de erorile de comunicare şi tratamentul abuziv emoţional asupra copilului). Ca adult, Artemis a dezvoltat un ataşament evitativ/arogant (*dismissive*), caracterizat de un nivel ridicat de independenţă, dorinţa de a nu depinde de alţii, sentimente de autosuficienţă şi invulnerabilitate şi negarea nevoii de a avea relaţii apropiate cu cineva. Am înţeles astfel duritatea ei, vocea tranşantă, forţa cu care mi-a strâns mâna atunci când ne-am cunoscut.

Adulţii cu un ataşament dezorganizat în copilărie dezvoltă în relaţiile romantice un ataşament évitant/arogant. Au tendinţa de a-şi suprima şi a-şi ascunde adevăratele sentimente şi de a face faţă rejecţiei din partea celorlalţi prin distanţare la cel mai mic semn de rejecţie (ceea ce se întâmplase în cabinet între Artemis şi mine la finalul primei părţi a terapiei). Se cunoaşte faptul că acest tip de ataşament determină neimplicare emoţională în relaţiile sexuale şi utilizarea manipulativă a activităţii sexuale (pentru obţinerea aprecierii şi a afecţiunii, pentru bani, pentru favoruri etc.).

Conflictul intern a apărut în momentul în care sexualizarea relaţiilor nu-i mai aducea lui Artemis aprecierea şi afecţiunea pe care le căuta. Conflictul intern s-a dezvoltat după ce N. a început să o „împrumute” prietenilor lui, moment în care Artemis nu a mai obţinut prin sexualitate iubirea şi afecţiunea pe care le căuta ci, dimpotrivă, şi-a distrus aceste capacităţi. Conflictul intern s-a manifestat între cele două capacităţi: sexualitate-iubire/acceptare (capacităţi descrise în psihoterapia pozitivă).

Conflictul actual a ieşit la suprafaţă în momentul în care Artemis a întâlnit un bărbat cu care a dezvoltat o relaţie pe termen lung (iubitul ei cu trei ani mai tânăr), o relaţie în care a experimentat şi implicarea emoţională, nu doar implicarea sexuală. Pentru prima dată în viaţă primea

altceva decât primise în relaţiile anterioare, reuşind să se implice în relaţie şi să nu mai fie „atentă” la semnalele pe care partenerul le dădea referitor la o posibilă „părăsire”. Astfel, când Artemis a fost din nou părăsită de cel de-al doilea bărbat important în viaţa ei, a retrăit emoţiile experimentate la doi ani, când a fost părăsită de părinţi şi ulterior de bunici: disperare, neputinţă, gol emoţional. Toate aceste emoţii s-au exteriorizat prin tulburarea anxios-depresivă şi, spre deosebire de momentul în care N. a părăsit-o, Artemis a cerut ajutor psihiatric de la început, dovedind încă o dată capacitatea ei de a găsi soluţii în situaţii extreme.

Această conceptualizare a permis ca intervenţia terapeutică să se adreseze tipului ei de ataşament şi modalităţii ei de a relaţiona cu alte persoane. Tot această conceptualizare mi-a permis să înţeleg ce se întâmplă cu mine în relaţia cu Artemis: confuzia, ambivalenţa, dorinţa mea ca la unele şedinţe să nu vină (o formă simbolică a abandonului), teama pe care o resimţeam în momentele în care îşi manifesta furia – faţă de mine sau faţă de alte persoane din viaţa ei. De asemenea, am înţeles că ajutorul pe care îl poate oferi relaţia terapeutică pentru Artemis este acela de a o învăţa că poate exista şi un alt mod de a se relaţiona. Un mod în care exprimarea unor emoţii negative nu înseamnă părăsire/ruperea relaţiei, în care ne putem permite să vorbim despre emoţiile noastre pentru a ne înţelege mai bine, că în cadrul uneia şi aceleiaşi relaţii (care continuă) putem experimenta noi începuturi, pe alte niveluri de funcţionare.

Pe parcursul unui an şi jumătate, oglindirea reacţiilor ei, exprimarea emoţiilor pe care le-am simţit în relaţia cu ea, faptul că am continuat relaţia indiferent de emoţiile trăite şi chiar şi în situaţii de criză, acceptarea necondiţionată şi congruenţa cu propriile mele emoţii exprimate în faţa lui Artemis au permis schimbarea. Confirmarea acestei schimbări a venit într-o perioadă în care Artemis a început să întârzie la şedinţele de terapie.

Am testat atunci cu ea câteva reacţii: iniţial am fost indiferentă faţă de întârzierea ei, apoi am discutat despre motivul întârzierilor, iar într-un final mi-am manifestat, verbal şi mai ales nonverbal, supărarea faţă de comportamentul ei. Mă aşteptam la orice în acel moment: ca Artemis să înceapă să ameninţe, să devină furioasă, să intre în polemici cu mine vizavi de întârzierile ei, aducând justificări – aşa cum făcuse de nenumărate ori înainte. Şi totuşi Artemis nu a făcut nimic din toate acestea. Mi-a spus simplu şi frumos, cu vocea ei suavă: *„Ştiţi, atunci când sunteţi supărată pe mine mă simt ca un copil certat”*.

Atunci am înţeles cum un început poate însemna o continuare.

Am intrat astfel în ultima etapă a terapiei, faza de lărgire a scopurilor (orientarea clientului către viitor, utilizând schimbările produse în terapie). Pentru Artemis viaţa continuă cu alte începuturi – o nouă relaţie (acum are o relaţie stabilă, cu un bărbat faţă de care îşi exprimă nevoile şi emoţiile), şi-a reluat liceul şi vrea ca în viitoarea ei profesie să câştige bani folosindu-şi creativitatea şi capacitatea de a găsi soluţii.

MIHAELA MINULESCU

Formare în psihoterapie analitică (jungiană)

Experienţă în psihoterapie: 24 de ani.

Membru în Asociaţia Română de Psihologie Analitică (preşedinte, formator şi supervizor); membru în Federaţia Română de Psihoterapie, International Association for Analytical Psychology, European Association of Psychological Assessement, Societatea de Psihosomatică Aplicată şi Medicină Comportamentală din România (vicepreşedinte, formator)

Deviza personală ca psihoterapeut:

Vocatus adque non vocatus deus aderit.

(Jung).

Puterea Anei

Primum non nocere, în primul rând să nu dăunezi, e lucrul la care ţin şi care îmi vine adesea în minte când stau

de vorbă şi caut să fiu de partea celui din faţa mea.

Cum să fac să nu îi fac rău. Părea că Ana mă provoacă şi în acelaşi timp mă imploră să nu o cred, să nu iau lucrurile aşa cum par. Mă provoacă să îi răspund, cu o remarcă la fel de tăioasă, pe cât de caraghioasă, neputincioasă, incapabilă… şi greşită este. Mă imploră să fiu de partea ei, a fetiţei speriate, şi să aud speranţa care aproape nu mai exista în sufletul ei, speranţa fetiţei care aşteaptă o îmbrăţişare şi o vorbă bună de la mama ei.

Îmi amintesc cât de dificil îmi era la începuturile mele profesionale să gestionez astfel de situaţii. Cât de personal ajungeam uneori să iau lucrurile spuse de analizând, cât de încărcată de afectivitate era reacţia mea de contratransfer proiectiv, ce teamă îmi era să nu aibă dreptate, *ad literant*. De fapt dreptate avea, atâta doar că această neîncredere cu care mă bombarda nu-mi era mie adresată. Era propria teamă să nu fie auzită, să nu fie întâmpinată, ca de atâtea şi atâtea ori în viaţa ei reală, cu dispreţ sau milă, să nu fie abuzată verbal şi să nu i se ia dreptul la viaţă.

Pe fotoliul de alături se rostiseră iar vorbe ce nu-mi erau mie adresate şi, dincolo de dinţii care muşcaseră, era sufletul rănit care aproape nu se mai auzea, dar grăia în privirea Anei: *Nu-i aşa că mai există o speranţă, că lumea asta este şi pentru mine, că aici este un loc şi pentru mine, locul unde mi se poate spune* fii bine-venită. *Aproape nu mai am curaj şi focul mocnit al dorului de a simţi iubirea aproape se stinge*. Asta îmi spuneau ochii acestei Ane care aparent luase o poziţie dominatoare în fotoliu, dar era dureros de tensionată şi înfricoşată să nu o resping, să nu îi iau în serios reproşurile, să nu o las…

Am lăsat să treacă un timp de linişte. Nu eu aveam nevoie de acest timp de *respiro*, pentru că de mult nu mă mai răneau acuzele neaşteptate ale Anei. Ea avea nevoie de linişte, pentru acea parte din ea care voia să fie luată în considerare şi care putea să devină mai puternică, putea balansa agresivitatea ce părea că se constelase în mintea

ei. În acest proces ce se desfăşura în linişte, însoţeam cu gândul acel copil care trăia în interiorul ei şi exprima speranţa şi care încerca să se facă auzit. Nu milă, Ana nu avea nevoie de milă. Dragoste şi încredere erau în mine. Şi astfel am stat amândouă fără să vorbim, dându-i şansa să se liniştească şi să mă poată auzi.

Nu era prima dată când Ana mă ataca. Aproape în fiecare dintre întâlnirile noastre mă punea la încercare… pot oare să o iubesc şi atunci când încearcă să mă desfiinţeze, când îmi spune, iată, ca acum:

— Ştii, totul e o risipă, nimic nu se schimbă, şi în această lume de rahat dacă nu dai în celălalt, eşti o proastă, nu-i aşa? Ce facem noi aici nu schimbă lucrurile. Uită-te la mine, simt mică şi orice aş face nu mă pot compara cu nimeni… Are dreptate mama, nu sunt capabilă de nimic şi nu folosesc la nimic. Orice mi-ai spune, şefa mea e o scorpie care mă vede doar ca să-mi spună ce incapabilă sunt… şi tu ştii că are dreptate, nu mai vreau să fac nimic… şi aşa toţi îşi bat joc de mine. Ieri, tam-nisam, vorbeau despre culori. Şefa a venit în spatele meu şi de acolo a spus, a spus foarte clar ca să o aud eu, „verdele este putred”. Am ştiut că voia iar să-şi bată joc de mine, cum altcumva ar fi putut şti că v-am spus dumneavoastră şi numai dumneavoastră că dacă iubesc ceva este primăvara, când totul este verde. V-am spus alaltăieri că iubesc verdele şi că este singurul lucru pe pământ care mă ajută să mai trăiesc şi a doua zi, iar primul lucru pe care îl discută ea este despre verde. De unde ştia… nu simt nebună când vă spun că femeile astea mă urmăresc. Nu ştiu cum, au o legătură telefonică poate. Telefoanele se pot asculta chiar dacă este închis aparatul…

Ce să-i spun… A, dacă aş fi mama ei, aş vindeca-o luând-o în braţe şi legănând-o şi apoi spunându-i povestea prinţesei cu bobul de mazăre… prinţesa care era atât de sensibilă…

— Ana, citeai poveşti când erai mică? Te bucura vreodată vreun basm?

Tensiunea războinică a Anei a început să cedeze… dar nu de tot. În ea se luptă neîncrederea: *Să-mi spună un secret şi dacă îmi spune şi iar îl află toată lumea şi vor râde de ea… O* voce de copil se lumina în acelaşi timp şi încerca să-şi facă loc înspre mine… *Ştii, nu-i aşa că şi ţie îţi plac poveştile, da, era singura lume în care mă puteam ascunde şi pot să fiu şi acum fericită…*

— Uneori, Ana, pentru copil basmele sunt singura alternativă la lumea din jur, la lipsa de bucurie şi dragoste pe care o resimte în lumea din jur. Şi este normal aşa, e în firea lucrurilor să te refugiezi în tine, unde poţi întâlni şi binele, nu numai răul.

Acum Ana este mai aproape de mine, o simt că mă urmăreşte. Mai are nevoie doar de…

— Mulţi oameni, chiar la vârsta adultă, când viaţa pare imposibilă, îşi reamintesc de bătrâna din pădurea vrăjită care i-a dat să mănânce fetiţei alungate de mama vitregă, a culcat-o şi la plecare i-a dăruit trei lucruri ca să se apere de rău, dacă se va întâmpla să-l întâlnească. În noi avem multe lucruri care ne simt dăruite să ne apărăm la nevoie… dacă avem inocenţa de a asculta vocea stinsă a Mamei Vineri din noi, poate a bunicii…

— În cazul meu nu e bunica, e tuşa Mara, o vecină care mă aduna de pe scara blocului, îmi dădea să mănânc câte ceva şi apoi îmi spunea o poveste până venea mama acasă…

— Mai povesteşte-mi despre ea, Ana… (în fine, acum ieşiserăm amândouă din fundătura neîncrederii şi a neputinţei).

— Avea o cameră care mi se părea mare. Mă aşeza la masă în bucătărie. Punea pe foc la încălzit mâncarea. Îmi dădea să mănânc o supă sau ceva cald şi apoi mergeam la ea în cameră. Acolo la tuşa Mara erau mereu flori, multe flori… Florile sunt sufletul meu, îmi spunea. Şi florile se simţeau bine acolo… mereu şi mereu înfloreau… şi iama, şi vara. Îmi spunea poveşti. La ea am ascultat primele poveşti; şi acum mai deschid uneori cărţile cu poveşti sau

legende.

— Era desigur o cameră plină de culoare… care se umplea de miracole încet, încet, pe măsură ce curgea povestea…

— Da, erau multe flori, ca mobilă un pat şi o masă şi un fotoliu şi cărţile din rafturi, dar peste tot erau florile tuşei Mara. Ea a fost bunica mea. Parcă aud şi acum vocea ei blândă… a fost singurul om din lume care mi-a vorbit cu blândeţe.

Glasul Anei tremura de emoţie şi ochii începeau să i se umezească.

Prima dată când m-a chemat la ea, nu am vrut să intru, dar mi-era frig şi foame. Stătusem pe scări ore întregi să o aştept pe mama, ca de obicei.

În copilăria Anei relaţia cu mama ei fusese dominată de neîncrederea acesteia din urmă. La plecarea la serviciu, dimineaţa, o ducea la grădiniţă. O lua de acolo când şi cum se nimerea, iar după-amiezile pleca de acasă şi o lăsa pe scara blocului să o aştepte acolo până va reveni acasă… Prefera să-şi lase fetiţa afară din apartament, pe scările blocului, ca să nu strice lucrurile din casă, să nu dea drumul cuiva în casă, altui copil sau unui hoţ. Iar Ana avea pe atunci doar 5 ani.

Când Ana încerca să mă distrugă şi era agresivă cu mine, o făcea nu numai pentru *că eu eram mama*, ci şi pentru că, atunci când se simţea neputincioasă, când Eul ei nu mai era capabil să controleze realitatea, ceea ce îi invada comportamentul erau vocea mamei ei şi modul mamei ei de a se comporta cu toţi cei din jur, în primul rând cu Ana. Ca şi când Ana ar fi fost cea vinovată că nu reuşise să-şi ţină legat soţul… că nu reuşise… Ana întruchipa în acele momente, asemenea tuturor celorlalţi oameni din lumea mamei ei, duşmanii! Ca să nu o învingă, ei trebuia mereu şi mereu neutralizaţi, făcuţi să se simtă inutili şi incapabili.

Ana copil, dincolo de cenuşiul tristeţii ei zilnice şi al blocului, primise vindecarea de la vecina cu florile şi lumea

ei de basme. Basmele nu distrug definitiv copilul, ameninţările şi pericolele din basme îl ajută să trăiască experienţa că, şi atunci când eşti mic, neputincios şi aproape distrus, îţi vin în ajutor puteri miraculoase, păsările cerului, câinele însoţitor, bucata de pâine sau pieptenele misterios care poate să pună distanţă între tine şi pericol… Şi toate acestea aveau canavaua verde a camerei pline de flori a bătrânei vecine şi a pădurii bătrânei Maica Vineri. Acesta era secretul viu al Anei, pentru care verdele devenise un simbol viu purtător al unei energii reale trăite de ea în prezenţa caldă a bătrânei vecine.

— Ana, tu erai foarte puternică acolo, în prezenţa vecinei tale, a florilor şi basmelor ei… ştii de ce? Pentru că acestea toate îţi hrăneau bucuria vieţii, nevoia de bucurie şi joc cu care venim pe lume. Şi asta dincolo şi diferit, cu totul diferit de viaţa ta din afara acelei camere. Ai avut experienţa acestei bucurii şi iubiri nu o dată, întâmplător, ci mereu şi mereu în viaţa ta de copil… şi când eşti disperată şi îţi vine în minte iar şi iar că viaţa este un rahat şi oamenii din ea răi, ai şansa să te poţi întoarce iar şi rememora orele de fericire şi bucurie din amintirea sufletului şi cea senzorială a trupului tău… Ana, verdele care pentru tine este o culoare bună exprimă această experienţă a vieţii, această putere a vieţii care învinge întunericul şi betonul. Hai la fereastră, te rog, şi priveşte…

I-am indicat Anei câteva fire de verdeaţă, o modestă plantă perenă ce străbătuse betonul dintre marginea casei şi trotuar…

Iată ce poate face verdele vieţii. Iată adevărata putere şi triumful bucuriei de lumină şi soare.

În acea zi, pornind de la firul de iarbă ce străbătuse betonul de unul singur, Ana a cerut să lucreze în cutia de nisip. S-a dus direct la cutia cu nisip uscat şi a început să mângâie nisipul de parcă de multă vreme ar fi avut această dorinţă şi nu îndrăznise.

Îmi venea să-i spun *Ana, tu eşti nisipul şi tu ai nevoie*

de propria ta mângâiere şi de iubirea şi nevoia de tandreţe care au rămas în sufletul tău neauzite şi toate aceste dorinţe şi nevoi vor să iasă la suprafaţă, la fel ca firele de iarbă… ele au şi puterea şi energia să o facă, asemenea firelor de iarbă străbătând îngheţul sau piatra, dacă tu le dai voie… dar am gândit-o pentru ea, lăsând-o să-şi trăiască în acel moment eliberarea din chingi…

S-a jucat îndelung cu nisipul, fără să se îndrepte spre miniaturile de pe rafturi. A ridicat vasul cu apă, m-a privit o clipă, apoi a turnat în nisip… şi a început să modeleze forme ude, munţi, văi, funduri de lacuri sau mări, a mai pus nisip din cutia a doua, ca şi când ar fi avut nevoie şi de blândeţea nisipului uscat ca de un ţărm. O însoţeam tăcută în această explorare şi dezlănţuire tăcută. Apoi, într-un târziu, din nisip a apărut trupul nud al unei femei chircite, ghemuită în colţul din dreapta jos.

Ana a privit imaginea care ţâşnise la suprafaţă din mâinile ei, apoi brusc a pornit din nou să lucreze. Cu degetele a trasat linii adâncite dinspre stânga cutiei spre trupul ghemuit în colţul din dreapta jos…

Am resimţit în mine ecoul acelor linii care ameninţau personajul din cutia de nisip… asemenea unor lovituri… şi mi-au venit în minte loviturile de curea ale mamei, palmele ei lovind la întâmplare trupul fetiţei… lucruri despre care la un moment dat Ana îmi povestite parcă în trecere: „Eram un copil rebel şi de obicei mama mă bătea cu cureaua de dimineaţă pentru tot ceea ce voi face peste zi!”

Degetele mânii drepte a Anei continuau să scrijelească în nisip linii ca nişte săgeţi dinspre stânga spre dreapta jos.

Apoi s-a oprit, m-a privit, mi-a spus:

— Aşa mă simţeam şi asta mi se întâmplă şi acum, şi la serviciu şi în prezenţa oamenilor de pe stradă. Asta simt. Simt ca nişte săgeţi.

— Ştii Ana, există un sfânt, numit Sebastián, un martir al bisericii despre care se spune că a pătimit pe nedrept pentru credinţa sa. Biserica spune că „Sfântul

Sebastián a fost chemat de Diocleţian la el; a fost cercetat şi, pentru că a mărturisit cu îndrăzneală dreapta credinţă, s-a tras în el cu săgeţi ca într-o ţintă, iar mai târziu i-a fost bătut trupul cu ciomege şi tăiat în bucăţi; şi aşa şi-a dat lui Dumnezeu duhul”.

Ora se încheiase de câteva minute.

Ana şi-a luat la revedere. Apoi, în drum spre uşă fiind, s-a oprit. S-a îndreptat spre cealaltă cutie de nisip în care era nisipul ud. Fără să vorbească. A lucrat repede, repede. S-a întors spre mine şi a ieşit. În centrul cutiei rămăsese o inimă modelată din nisip, mare cât întreaga cutie, iar în centrul cutiei era pusă o mică inimioară roşie, luată de pe unul dintre rafturi. O luase repede, fără să aibă nevoie să o caute printre celelalte multe miniaturi, sigură ca şi cum ar fi ştiut de dinainte că era pe acel raft.

Ana îmi dăruise imaginea inimii fără vorbe, simplu, într-o clipă de lucru şi plecase. Lucrurile simple şi adevărate se cuvine să fie spuse simplu şi fără multe vorbe… dacă se poate să le spui chiar fără vorbe, s-ar putea să meargă direct spre suflet. Am înţeles cât de mult iubea Ana viaţa şi ce nesfârşit izvor de lumină şi iubire era în sufletul ei.

Au urmat multe şedinţe în care am vorbit despre firul de iarbă, despre puterea sfântului şi a martirilor şi ce înseamnă martiriul şi destinul, cum omul îşi poate lua în propria înţelegere şi în mână destinul, ce forţă are omul sădită îl el.

Am vorbit despre viaţa ei şi sensul acestei vieţi. Ce învăţase închisă acolo, ani de zile în tristeţea şi ura pentru mama ei… dar şi în speranţa că odată şi odată toate astea vor înceta şi mama va deveni cu adevărat mama ei şi îi va dărui iubirea.

Când nu putea vorbi, construia imagini în cutia de nisip. Acela a fost punctul din care Ana şi-a început vindecarea dincolo de cuvinte. Şi-a vindecat şi propriile imagini depozitate în suflet. Aducându-le la lumină, a adus şi sentimentele şi trăirile asociate lor. De neîncredere, de

ură şi furie când nu putea face nimic, de tristeţe când îşi simţise pierdută pentru totdeauna iubirea şi bucuria şi posibilitatea să fie înţeleasă de cineva pe lumea asta, de ruşine… ah, câtă ruşine şi vinovăţie legate de incapacitatea ei de a o face fericită pe mamă, de teamă când se simţea singură şi pierdută în lume.

Uneori îmi povestea despre imaginile acelea. Alteori, când în şedinţe ceva din starea sufletească pe care mi-o împărtăşea atunci îmi reamintea una dintre imaginile construite de ea în cutia cu nisip, mă refeream direct la acea imagine simbolică în discuţiile noastre şi abia atunci vorbeam explicit despre ceea ce era exprimat de ea acolo. Ce nevoie interioară era prezentă în acea imagine. Ce trebuia exprimat în acea imagine creată de ea despre ea şi nu putuse, până în acel moment, să fie pus în joc în conştiinţa ei. Aveam un punct pe care ne puteam sprijini, o imagine la care ne refeream cu la fel de multă îndreptăţire şi intensitate cu care am fi vorbit despre un lucru din realitatea curentă.

Viaţa ei curentă a început să fie colorată de alte stări sufleteşti odată ce a privit cu tandreţe în propriul ei suflet şi în sufletul celei care o însoţea şi pe care începuse să o numească cu încredere „terapeuta mea”. A putut privi cu tandreţe şi în sufletul mamei ei şi al colegilor de la serviciu, persecutorii ei de până atunci… Şi privindu-i astfel, a luat şi presiunea pe care o pusese până atunci pe ei: privirea ei nu le mai spunea *sunteţi nişte bestii şi eu sunt gata să mă chinuiţi*, nu se mai oglindeau spaima şi furia… A învăţat că oamenii simt de cele mai multe ori împiedicaţi să fie deschişi şi calzi cu cei din jur de propriile lor spaime şi frici, sau chiar de frica şi neîncrederea pe care le resimt din partea celor din jurul lor.

În timp ce construia una dintre imagini am observat că începe să plângă tot mai nestăpânit… mi-a mărturisit că îşi amintise brusc, pe când lucra în cutia cu nisip, de o întâmplare pe care o uitase, dar care era atât de dureroasă, încât nu o putuse spune nici mamei, nici

altcuiva vreodată, până când s-a şters treptat din memoria ei obişnuită. Era un viol suportat din partea unuia dintre chiriaşii mamei, pe care aceasta îl lăsase să aibă grijă de ea. Avea 8 ani pe atunci şi abia venise de la şcoală. Fusese aşteptată şi abuzată de acel bărbat, care o ameninţase cu un cuţit şi spusese apoi că dacă va spune cuiva ceva, o va ucide. Pe ea şi pe mama ei. Amintirea revenise cu întreaga bulversare a afectelor când, în cutia de nisip, într-un colţ Ana aşezase o fetiţă îmbrăcată ca o şcolăriţă şi căzută în nisip, oarecum sprijinită de marginea cutiei, iar în faţa ei pusese un soldat de tip comando, uriaş, care îndrepta arma mitralieră spre fetiţa neputincioasă! în jurul lor, nimic. Un gol… arid şi uscat.

Am vorbit despre ce a însemnat acest abuz pentru ea. Şi-a amintit apoi că nu îi spusese mamei pentru că atunci când îşi făcuse curaj să vorbească mama a început să ţipe că ea şi tatăl ei îi distruseseră viaţa, nu o mai ia nimeni de nevastă cu un plod atârnat de gâtul ei. La această vârstă, cuvintele mamei fuseseră luate *ad litteram* şi Ana hotărâse că nu va fi ascultată sau crezută de mamă. O vreme, cât mai existase acel chiriaş, nu mai intra în apartament, de la şcoală şi aştepta ascunsă revenirea mamei acasă pentru a intra şi ea în apartament, cu toate că îşi primea în fiecare seară porţia de bătaie şi injurii de la ea pentru că umblă creanga pe afară.

Astfel, amintirile Anei au început să se trezească la viaţă şi să poată fi discutate şi înţelese şi consecinţele trăirilor de atunci asupra felului cum relaţiona acum cu oamenii din jurul ei, înţelese temerile care nu o lăsau să ia realul drept ceea ce era, neîncrederea în ea însăşi care era trăită ca neîncredere în ceilalţi.

Visele nu mai erau dominate de fugi şi catastrofe. Au început să poarte cu ele şi personaje binevoitoare, cu care putea colabora în vis.

De fapt, visul de după acea şedinţă a adus în prim plan un personaj despre care nu vorbiserăm prea multe, pentru că nu fusese activat în sufletul Anei, tatăl. Imaginea

unei masculinităţi salvatoare.

— E un vis de dimineaţă. *Eram pe marginea unei ape. Ştiam că fugisem… fusesem alergată de… nu mai ştiu… era o primejdie. Apare din mare o formă ciudată, ca un şarpe uriaş, şi simt că nu mai pot fugi. Mă va prinde şi eu nu mă pot mişca din loc, orice aş face. Sunt epuizată. Creatura vine spre mine şi pur şi simplu nu mă pot mişca. Marea este furioasă, închisă la culoare, cu valuri. Efrig. Îmi dau seama că este cineva alături de mine. Parcă ştiam de multă vreme că e acolo, dar acum întorc capul să văd. O siluetă în ceaţă. Se apropie, îmi face un semn de încurajare, mă ia în braţe şi mă sărută pe buze… simt că totul s-a sfârşit. Atunci el îmi spune exact la fel: „Totul s-a sfârşit”. Acum drumul e liber. E moartea, îmi trece prin minte, o să mor…* dar mă trezesc liniştită, nu mi-e frică. Mai am încă şi acum senzaţia că pusesem capul pe umărul lui şi mi-era bine.

E foarte dificilă viaţa unui copil fără tată, nu numai din cauza faptului că i se impune o singură figură adultă faţă de care nu are nicio posibilitate de alteritate, de contrapondere, ci şi pentru că dominanţa părintelui unic devine astfel absolută şi copilul este fără de scăpare prins în psihologia acestuia. C.G. Jung descoperă existenţa şi funcţionarea unei matrice psihice care prefigurează specificul dezvoltării psihicului uman şi denumeşte aceste tendinţe formatoare arhetipuri. În acest cadru formator arhetipal este prefigurată necesitatea unei prezenţe pereche mamei, prezenţa unui Tată care să echilibreze forţa de atracţie a teribilei şi puternicei figuri parentale ce dă viaţă, Mama.

În viaţa Anei, acestei nevoi interioare de a avea un tată nu i se răspunsese în viaţa ei reală, astfel încât această trebuinţă existase şi în sufletul fetiţei şi exista în sufletul Anei din prezent, fără ca ea să poată fi alimentată din realitatea exterioară de prezenţe masculine. De obicei, o astfel de situaţie conduce la o extrem de puternică dependenţă de unicul părinte, aici mama, care va

reprezenta pentru copilul mic chiar viaţa însăşi. Mai târziu, în perioada adolescenţei, va face aproape imposibilă desprinderea de dominanţa maternală şi câştigarea autonomiei ca adult. Tatăl, ca tendinţă formatoare, este un atractor real şi important pentru energia de viaţă a copilului mic; ca arhetip poartă cu el şi nevoia de ordine, logică, control al agresivităţii. În perioada infantilă, existenţa acestui arhetip şi deci a acestei „valenţe” face ca energia psihică vitală a copilului să fie atrasă şi să se poată îndrepta şi asupra unui alt adult cu egală forţă… tatăl real şi, astfel, relaţia copil-tată apare ca o contrapondere pentru relaţia de dependenţă maternală. Mai târziu, în viaţa unei fetiţe, tatăl devine important şi ca reprezentant al masculinităţii ca alteritate de gen, cu sarcina de a-i recunoaşte feminitatea, puterea de atracţie şi îndreptăţirea de a fi iubită. Această recunoaştere ce vine dinspre tată prin cuvinte admirative precum, „frumoasa tatii, prinţesa tatii etc”. pregăteşte în sufletul fetiţei o recunoaştere a îndreptăţirii de a fi apreciată şi iubită ca femeie.

Aici, în cazul Anei, tatăl era complet inexistent încă din primele momente de contact cu realitatea. Tatăl Anei divorţase şi plecase definitiv din viaţa fostei lui soţii, care, din povestirile Anei, continuase să blameze mereu şi mereu acest bărbat ca fiind o brută, ce se dezinteresase de viaţa fostei soţii şi a copilei, în visul Anei, această prezenţă benefică, având forţa de a pune capăt fugii, spaimei şi ameninţărilor, este Tatăl; o prezenţă resimţită dintotdeauna, dar pe care abia acum Ana din vis se hotărăşte să o cunoască, să o vadă.

— Există acest personaj interesant în visul tău. Şi este de fapt prima dată când apare un astfel de personaj masculin. Ce vârstă are?

Discutând cu Ana comportamentul acestui personaj din vis, a ajuns să spună ea însăşi ceea ce eu doar gândisem: deşi o îmbrăţişează şi o sărută, nu este un iubit obişnuit, este mai în vârstă, aproape fără vârstă, iar

dincolo de comportamentul lui erotic apare mai degrabă ocrotitor. Sărutul lui mai ales a reverberat în fiinţa întreagă a Anei, nu a stârnit o dorinţă propriu-zis sexuală. După o vreme, Ana mi-a spus cu glas blând:

— Nu mai ştiu de când ţin minte asta… cred că de când eram foarte mică, visam acolo în întuneric la un tată, care este al meu, care mă păzeşte de undeva, dintr-o altă lume. De fapt, ţin minte că atunci când mama mă închidea în cămară ca să scape de prezenţa mea continuă şi agasantă în jurul ei, am ajuns să vorbesc acolo cu tata, să mă plâng lui…

— Ce ştii despre tatăl tău?

Ana a dat să răspundă repede… s-a oprit (era printre puţinele situaţii în care controla impulsul…) şi apoi a reluat, povestind cu glas la fel de stins despre un proces legat de dreptul tatălui de a-şi vizita fiica minoră. Despre mama care nu voia să audă nimic despre „nemernic… şi de toţi bărbaţii care simt nemernici”. Despre un bărbat care venise să o vadă o dată când era la grădiniţă şi apoi mai încercase în mai multe rânduri de-a lungul copilăriei să vorbească fetiţei. Treptat dispăruse definitiv şi nu mai ştia de acest tată nimic. Mama refuzase întotdeauna să spună sau să vorbească ceva despre el: „Un beţiv şi un nenorocit care a lăsat o femeie ce aştepta un copil, care îşi părăsise fetiţa care încă nu se născuse. Nu merită nici să te gândeşti la el ca la un om”.

Dar Ana se gândise adesea la acest tată ca la un salvator. Poate nu la acel tată real, pentru care nu avea nici chip, nici imagine. Mai degrabă…

— Vorbeam cu el şi ajunsesem să nu-mi mai pese când mă închidea în cămară… uneori mă duceam eu în cămară când aveam nevoie să mă plâng sau de sfaturi. Nu numai când eram mică, ci şi la şcoală. Cu el am dezbătut dacă să merg la contabilitate cum mă îndemna mereu mama şi unde nu-mi plăcea. Am decis împreună că nu şi am avut nenumărate discuţii cu mama să mă lase să încerc la Litere. Mă visam scriitoare. Voiam să scriu romane… Nu

m-a lăsat mama. Am intrat la Ştiinţe economice, dar am abandonat în anul III.

Ana lucra acum în cadrul unei fundaţii ca administrator, îşi luase un certificat de contabil şi mai făcea diferite alte joburi de administraţie de bloc, împinsă de mama ei cu care continuase să locuiască.

Este semnificativ pentru înţelegerea dinamicii proceselor de transformare psihică felul cum apăruse acest personaj în realitatea interioară a Anei, din momentul când ea a reuşit să exprime şi altceva despre ea însăşi decât agresivitate, neîncredere, furie şi neputinţă, de când portretizase acea siluetă în nisip şi îndrăznise pentru prima oară să spună te iubesc unei alte fiinţe, în forma acelei inimi pe care mi-o dăruise.

Abia atunci am putut să-i propun Anei să se gândească la acest tată real…

— Acum eşti adult, nu crezi că ai putea să te duci să-l întâlneşti? Să vezi cum este. Ce anume din tine seamănă cu el. De ce a plecat atunci. Ce s-a întâmplat în viaţa lui.

Ana nu a răspuns atunci nimic… am trecut la alte lucruri. Vorbeam mult despre mamă, încercând să vedem împreună de unde se formase în ea această reacţie de agresivitate în faţa lumii, a vieţii, a propriului ei copil. Poate copilăria mamei… bunicii, pe care Ana nu îi prea cunoscuse. Tatăl mamei fusese rece şi indiferent, mama ei, o femeie temătoare, speriată care se comportase „ca o sclavă” faţă de acest bărbat, de frică să nu-l piardă, şi deloc hrănitoare cu copilul ei. Mai degrabă mama Anei fusese presată să aibă grijă şi să-şi susţină afectiv propria mamă încă de timpuriu.

Mult timp, la luni de zile după acel vis, Ana mi-a spus că şi ea dorea să-şi cunoască tatăl real, dar nu putuse vorbi cu nimeni despre asta. Îi era frică să nu dea peste un om batjocoritor, care să nu dorească să o cunoască, cu care să nu poată vorbi.

Între timp, în nisip se născuseră multe imagini, Ana construind cu bucurie „imagini care vorbeau despre mine

mai bine decât o pot face vorbele”. Începea de obicei să lucreze cu nisipul, parcă dintr-o nevoie interioară de a repune în joc tandreţea… apoi se îndrepta spre rafturile cu miniaturi, alegându-şi personaje şi diverse alte piese. Folosea mult frunze, flori, copaci, ierburi, animale mici, dar şi blocuri gri, fără ferestre şi viaţă… A construit, într-una una dintre şedinţe, imaginea unei căsuţe înconjurate de un gard de copaci, iar în curtea casei o fetiţă între mamă şi tată, o mamă care aducea de mâncare şi un tată care o ţinea parcă de mânuţă şi îi povestea despre animale… Căsuţa era izolată şi înconjurată de nisip. Scena era construită în centrul cutiei. La marginile unui nisip vălurit de mâinile Anei asemenea unor dune, stăteau animale sălbatice despre care nu-mi spusese decât că erau sălbatice şi ameninţătoare, dar pericolul era departe: un urs uriaş (deşi colecţia de urşi cuprindea şi urşi mai mici şi mult mai paşnici), un aligator şi mai mulţi şerpi, toate aşezate în stânga. La marginea de jos a cutiei pusese un „foarte frumos dragon verde, care apăra casa de rău”. Casa şi grădina ei erau o insulă în care fetiţa din cămară se refugiase adesea şi de unde o parte din ea nu mai plecase, de teamă că-şi va pierde şi ultimul refugiu…

— Dragonul e ca viaţa, comentase Ana, e mare şi puternic şi veghează să fie bine, să apere în caz de nevoie… dar fiind el prezent nu se putea întâmpla nimic, nu-i aşa?

— Da, Ana, dar totul pare atât de nemişcat în oaza ta de pace… Parcă toată viaţa a rămas de partea dragonului şi nimic nu se întâmplă sau nimic nu se mai putea întâmpla. Nimic rău, dar nici nimic bun. Totul pare să nu se mai transforme. O eternă linişte. Ce se întâmplă cu fetiţa? Va creşte la un moment dat?

— Nu vreau să crească. Dincolo o aşteaptă animalele sălbatice, ele simt reale şi nu ştiu dacă o mai poate ajuta dragonul, atunci când fetiţa pleacă de acasă.

— Dar cine este dragonul, Ana, el pare atât de mare pentru că e plin de forţă, energie, putere. Ai încredere în

forţa lui? Dacă da, ai putea să-i ceri să-ţi dea energia lui ca să lupţi tu cu primejdiile care te aşteaptă.

— Pentru că nu cred că are rost. Oamenii nu se schimbă. Eu o să fiu mereu vinovată în faţa oricui, vinovată că am venit pe lume, mă vor ataca mereu în toate felurile, indiferent de ce aş face…

— Ana, dacă aud eu bine ceea ce aud în vocea ta, nu mai eşti la fel de pornită pe viaţă cum laşi să se înţeleagă. Ceva din tine a început să crească, a crescut suficient de mult şi tu simţi că poţi să te opui speranţei cu mai puţină îndârjire tocmai pentru că… toate primejdiile par să facă parte din ceea ce poţi lăsa la spate când pleci. Ca şi cum aceste primejdii sunt temerile altcuiva. Sunt agresivitatea altcuiva. Tu ca fetiţă ai venit în contact cu ele, nu ai avut nicio şansă decât să le adopţi ca fiind ale tale. Erau ale mamei, ale bunicii, ale altora. Poate te poţi debarasa de ele. Poate viaţa ta este altceva decât te lasă să vezi aceste moduri stereotipe de a gândi şi simţi. Această viaţă netrăită de tine pare să vrea de la mine să îţi confirm speranţa cu care ai venit acum un an spre terapie, speranţa secretă că poţi să trăieşti, că ai energia să te confrunţi cu viaţa. Vezi, în imaginea construită în nisip ai pus în joc un tată care face ce face orice tată, o ajută pe fetiţa lui să înţeleagă lumea, dar şi o mamă care te hrăneşte cu mâncare şi iubire, nu cu propriile ei spaime şi furtuni.

Am reînceput să vorbim despre adevăratul tată, cel necunoscut de ea vreodată şi care tocmai de aceea căpătase fie chipul dragonului verde, fiinţă mitologică şi nepământeană, fie al unui tată miraculos, fără chip şi voce, un tată etern cu care te poţi sfătui la greu, în secret. Două chipuri de taţi care existau în interiorul Anei şi care aşteptau poate să trăiască în real.

— Nu eşti curioasă acum să vezi cum arată tatăl tău real?

— Mama îmi tot spunea la furie că sunt la fel de urâtă şi rea ca şi tata!

— Crezi că te-ai putea întâlni să vorbeşti cu el, să-l vezi, să vezi cât din ceea ce spune mama despre bărbatul care a trădat-o pe ea ţi se potriveşte şi ţie… în fond, tu eşti un alt om decât mama ta şi relaţia cu tatăl tău poate fi total diferită… îmi amintesc că şi el şi-a dorit să fie lângă tine din moment ce încerca să te întâlnească când erai mică, la grădiniţă. Mi-ai spus şi de un proces prin care încercase să aibă un loc în viaţa ta de copil.

Din acel moment, Ana a recunoscut deschis dorinţa de a-şi întâlni tatăl real. Am vorbit de imaginile pe care şi le făcuse despre el şi inconsistenţa lor. Întâlnirea cu tatăl real a fost precedată de multe alte şedinţe în care discutam pe marginea diferitelor imagini parentale apărute în vis, sau apărute în timp ce lucra cu nisipul şi miniaturile. Ana începuse să transforme dragonul şi tatăl şi fetiţa în personaje mult mai consistente pentru viaţa ei reală. În imaginile din jocul cu nisip au apărut o bătrână, precum şi un bătrân însufleţit de dragon. A apărut şi un tată care călătorea pe mare, iar bătrânii îl ajutau să regăsească calea spre Ana, acum deja adolescentă.

Mi-a venit în minte povestea lui Ulise şi a fiului său Telemac, aproape strivit de lipsa tatălui. Şi tatăl Anei, precum Ulise, putea fi considerat peregrin şi ademenit mereu şi mereu, dar în acelaşi timp îşi dorea mereu să revină acolo unde lăsase treburile neterminate. Am parcurs împreună povestea lui Ulise. L-am privit din multe puncte de vedere. Ulise ca tată, ca soldat egoist plecând de acasă pentru o cauză care în esenţă îi era străină, Ulise ca un personaj lucid care încearcă să nu se lase ademenit şi să regăsească calea spre casă, Ulise cel ademenit şi furat vieţii de Circe, Ulise cel revenit în Itaca şi gata să facă din fiul său un om puternic, aşa cum îi fusese scris… Unele dintre aceste lucruri au avut ecou pentru Ana, pentru că şi ea, ca şi Telemac, avea nevoie de curajul de a se lupta cu viaţa şi de acest model de reuşită şi forţă al unui „tată Ulise” De acest model prin care înveţi că, deşi ţi se opun atâtea în cale, poţi reuşi să regăseşti ceea ce pare

pierdut, atunci când ai puterea să iubeşti şi să speri.

Ana a luat energie de la dragon şi a început să-şi aducă aminte de cuvintele bătrânei ei vecine când îi spunea basmele şi le comenta pentru ea. Tuşa Mara şi cuvintele ei au revenit uneori în visele Anei ca sfaturi pe care eroina le primea de la o bătrână înţeleaptă sau ca gesturi care o ajutau să facă altfel lucrurile, să-şi schimbe unghiul din care privea viaţa. S-a pregătit să-şi întâlnească tatăl real. A dat de el. Şi mi-a spus apoi că „am simţit bucuria lui”. Au discutat. L-a ascultat şi a fost ascultată. A fost cu adevărat luată în braţe de acest tată care a devenit, la fel ca şi în copilăria şi adolescenţa Anei, dar nu în întunericul cămării, sfătuitorul cu care a avut curajul să-şi urmeze calea. A susţinut-o în pregătirea pentru facultatea de medicină, unde a intrat ca studentă.

A avut treptat puterea să spună mamei despre întâlnirile ei cu tatăl, fără să-i fie frică de reacţia ei agresivă… şi fără să simtă nevoia să se scuze că făcuse pe ascuns această căutare, nesocotindu-i dorinţele. Ana a găsit puterea în ea. Am înţeles că se va întâmpla acest lucru chiar de la începutul întâlnirilor noastre când, la prima şedinţă, mi-a povestit un vis despre un şarpe care se transforma într-un balaur pe care ea ajungea să îl călărească. Fusese un vis recurent în copilăria Anei. Acum, după ce a luptat peste un an de zile cu spaimele şi neputinţa din Umbră, era pregătită să audă că poate părăsi insula ei secretă fără ca ursoaica cea uriaşă să o sfâşie şi şerpii să i se încolăcească în drum. I-am spus că avea nevoie şi de ursoaică şi de dragon. Avea nevoie să-şi recunoască propria putere ca fiind a ei. Am ştiut că avea puterea să trăiască. Analiza a continuat o vreme şi după ce Ana a avut curajul să-şi asume călătoria pe spatele dragonului.

Au trecut mulţi ani de când Ana şi-a luat viaţa în stăpânire, îşi făcuse un obicei să mă anunţe când avea un succes. Mi-a trimis la un moment dat fotografiile primului ei nou-născut. Ana este acum la rândul ei un terapeut plin

de empatie şi căldură în relaţia cu pacienţii ei. A învăţat că sufletul se poate vindeca atunci când ai curajul să te asculţi şi să ieşi din strânsoarea neîncrederii şi fricii. Şi în această stare de spirit şi deschidere să te bizui pe înţelepciunea interioară. Acel terapeut rănit şi vindecat care, asemenea lui Chiron, transmite celuilalt că vindecarea există în interior şi poate veni din interior, iar încrederea în această înţelepciune interioară pe care adesea o numim Dumnezeu poate fi dobândită prin iubire şi sens. Ana şi-a dobândit un sens personal al vieţii. Acest sens al vieţii era în ea de la bun început, terapia a ajutat la curăţarea şi vindecarea drumului către sens.

Analistul, atent la dinamica dintre nevoile exprimate prin transfer de către pacient şi înţelegerea a ceea ce trăieşte în contratransfer, poate să sprijine analizândul/pacientul să-şi clarifice imaginile interioare, stările emoţionale distructive, să cureţe zgura şi să exprime şi umanizeze puterea din el însuşi, să-şi asculte setea de viaţă şi să-şi descopere propriul mit personal. Şi ştie din propriile sale peregrinări interioare că poate ajunge la suprafaţă, pentru că şi el însuşi a străbătut drumul către sine, către sens. Şi poate să facă acest lucru pentru că are încredere în puterea transformatoare din Sine şi a ajuns să fie deschis spre limbajul simbolic al imaginilor interioare exprimate în vise, în scenele construite prin desene, jocul cu nisip… sau chiar în limbajul fără sens aparent al fantasmelor.

IOLANDA MITROFAN

Formare în psihoterapii experienţiale individuale şi de grup (gestaltterapie, artterapii, terapii expresiv-creative, terapie prin dans şi mişcare – DMT, terapii corporale, dramaterapie, NLP) (România, Olanda, Belgia, Canada, SUA); analiză reichiană, somatosocioanaliză, analiză bioenergetică, analiză transgeneraţională (România, Franţa); terapii de cuplu şi de familie, psihosexologie (România, Franţa)

Fondator, formator şi supervizor al Şcolii SPER,

autorul metodei PEU (psihoterapie experienţială a unificării) şi al metodei DPU (dezvoltare personală unificatoare); preşedinte al Societăţii de Psihoterapie Experienţială Română; membru al FRP; membru al APR

33 de ani de experienţă în psihoterapie

Deviza personală ca psihoterapeut:

Extinde conştienta şi activează resursele, unifică şi intenţionează creator!

Prin fereastra întredeschisă

Flash-uri dintr-un parcurs terapeutic unificator

Experienţa conştientizării extinse şi dezvoltarea personală

1. Întâlnirea

(Câteva lămuriri pentru cititorul curios despre ce se întâmplă, cum şi cu ce consecinţe în cadrul terapeutic.)

Cu Iluzia la Cabinet…

Oamenii vin adesea într-un cabinet de psihoterapie prezumând întâlnirea cu o persoană de la care se aşteaptă să *„le ştie pe toate”*, aptă să-i scoată din *„găleata”* aferentă, cu care se prezintă sub numele de *„viaţă personală”*. Dacă se poate, trăgându-i chiar şi de urechi *pentru a nu se îneca*… Nimic din toate acestea. Cel mult, descoperă că au şi urechi „interioare” şi că pot fi folosite mai curând în a se auzi şi asculta pe ei înşişi. Desigur, şi în a se înţelege pe sine şi revaloriza.

În final (adică după mai multe reveniri şi eforturi personale), dacă întâlnirile terapeutice au fost autentice (adică de calitate), înţeleg că „«pa *ia forma vasului*” pentru care au muncit tot ei câţiva ani buni şi l-au creat, cu voia sau fără voia lor. Mai ales fără voie – asta pentru că au ales să-şi consume energia, timpul şi mintea într-o investiţie falimentară, utopică sau pur şi simplu „au *visat*” doar că sunt *altceva* sau *altcineva*. În cazul lor – „o *găleată*” suficient de mare şi de rezistentă, care le conferă *„confortul”* unei *„puşcării personale”*, din care nu mai au nicio scăpare.

Se pare că, deşi tot ei au proiectat-o, au uitat cum au

construit-o şi, evident, care îi simt punctele vulnerabile prin care pot… evada. În ce priveşte „permisii” sau graţieri, slabe speranţe, câtă vreme tot ei şi-au fixat reguli şi rigori ale propriei detenţii, şi-au angajat cel mai bun *„gardian-şef*, adică pe ei înşişi (în psihanaliză el se numeşte superego – un fel de superman răspunzător cu judecăţile, prejudecăţile, sancţiunile şi valorile morale). Şi tot ei păstoresc şi regimul de detenţie, natura, scopul pedepselor şi executarea lor silită…

De cele mai multe ori îi condamnă la acelaşi regim interior şi pe alţii, semnificativi în viaţa lor, impunându-le în cadrul iluzoriu al mentalului *propriile reguli*, *roluri şi pedepse*. Desigur, ca să nu fie singuri… Nişte *„colocatari fantomatici”*, mereu transformabili de altfel, odată cu trecerea timpului, sunt mai mult decât *„Nimic”* (ceea ce pretind, li se pare sau cred că „simt şi gândesc” despre ei înşişi, obişnuindu-se cu practica necunoaşterii şi a nerecunoaşterii de sine) …

Asta e! E mai lesne să apeşi pe *„telecomandă”* şi să muţi disperat canalele „plasmei” interioare, că doar iluzia nu te costă nimic, ba uneori te mai şi distrează, descarcă, te umple de un fals sentiment al puterii etc. Mă rog, asta mai pe la început, pentru că apoi te cam nărăveşti la arta consumului excesiv de *„filme horror de producţie proprie”* Te îndrăgosteşti de ele. Devii dependent. Te identifici în asemenea măsură cu conţinuturile lor, încât crezi că Acela eşti tu, adică un personaj „colectiv” damnat, un fel de lume scăpată de sub control şi, culmea! care traversează numai… *„dezastre”* (Asta şi explică de ce vii la terapeut… confundându-l cu *„armata salvării”*.) Uite-aşa, butonarea excesivă nu mai are nicio noimă, exceptând-o pe aceea de a le proiecta, căuta, confirma şi în afara *„scenei interioare”* (numită Inconştient), adică pe cealaltă *„scenă”* (*exterioară*), la care *lucrezi asiduu* şi pe care o numeşti tot tu *„realitatea”* vieţii tale. Din păcate, nu e cu nimic mai conştientă (şi nici mai reală) decât prima. Doar că aici se imaginează, se proiectează şi se rulează non-stop *„o piesă*

de teatru”, în care personajele şi scenariul sunt tot creaţia ta. Ajungi să *„distribui rolurile*” şi altora, *„forţându-i să joace*” în scenariul tău după cum ai visat şi după cum le cânţi. Exersezi cu ocazia asta *„tehnicile regizorale*” Nu pridideşti niciodată cu indicaţiile, aşteptările sau evaluările nerealiste asupra *„actorilor*” pe care i-ai *„desemnat*” şi asta îţi provoacă multă risipă de energie şi suferinţă, uneori ajungând să te simţi copleşit şi sabotat de viaţă, deşi e limpede că doar *ţi-ai făc*ut-*o cu… mintea ta*.

Ce ţi-ai făcut?!… *„Găleata*”, desigur, în care zici că te afli şi de care vrei să scapi, depunând-o ca pe un trofeu în primul (poate nu şi ultimul) cabinet de psihoterapie, revărsându-ţi năduful de *„creator*” înghiţit de apele neîndurătoare ale propriei „opere” Ce semeni, aia culegi! (*Mdaa, ţie îţi convine să glumeşti… îţi aud chiar acum cuvintele, printre dinţii strânşi, ca nu cumva să scape Furia de sub controlul Maxilarului bine instruit, soldatul tău cel mai fidel… Ohh, ce-ar mai muşca… Asta ar mai lipsi*! – *îţi trece prin gând, dacă deja te simţi puţin client al unei potenţiale terapii*!… *O furtună într-o găleată cu apă…*)

O *„găleată*” plină cu *apă* (vie) este un fel de *„puşcărie*” pe care ţi-o fabrici (artizanal, adică din resurse proprii şi tradiţionale), în care intri de bunăvoie sau pentru că dormi pe picioare. Nu ţii cont că apa se simte bine şi are sens doar curgând, ca şi Viaţa de altfel, care se bazează pe ea fundamental, precum şi pe ceilalţi *„fraţi de cruce*” universali – maeştri ai creaţiei tuturor lumilor: *aerul, focul* (*lumina*) *şi pământul*. Pe toţi îi conţii şi funcţionează în interiorul tău, ca şi în afară, în calitate de *„profesori*” angajaţi cu normă absolută – 24 din 24. Alcătuiesc împreună un fel de *Şcoală a Vieţii la purtător*. Au şi un *„sindicat – ai drepturilor tale* (*adică ale omului*) *de a trăi liber şi creator, în pace cu sine, cu ceilalţi şi cu mediul*”. Ehh, dar uneori sunt nevoiţi să mai declare şi câte o grevă… Tot tu îi pui în această situaţie-limită.

Mesajul secret

„Lasă-ţi viaţa să curgă, să respire şi să se inspire, să

lumineze (şi pe dinăuntru şi pe dinafară) şi să se înrădăcineze adânc pentru a rodi pe un fundament solid şi generos!” – este până la urmă mesajul secret al oricărei terapii, indiferent de cum se cheamă ea şi ce teorii savante oargumentează.

Şi pentru că veni vorba, oamenii în dezvoltare, ca şi cei în blocaj (impas, boală, suferinţă) sunt imuni la toate teoriile când e vorba de ei înşiși, dar vibrează indubitabil benefic şi autotransformator atunci când reuşești să-i repui în contact cu sine. Mai ales atunci când îşi conştientizează potenţialul real de autorevelare şi schimbare creatoare şi când îndrăznesc, pas cu pas, să-l activeze şi să-l valideze în realitatea vieţii lor cotidiene. Acest proces se reflectă în dinamica dezvoltării personale, interpersonale şi a scenariului de viaţă, pe care tot ei şi-l „rescriu”, rejucându-l cu mai mult har şi succes.

Beneficiul terapeutic (*autoterapeutic* ar fi un termen mai potrivit) se întâmplă mai ales atunci când se reconectează la sursele reale ale vieţii lor – frumuseţea, inteligenţa, capacitatea de a iubi şi puterea interioară care nu încetează niciodată să regenereze, dacă paradigma asistării urmează şi reflectă „lucrul unificator cu Sine”.

2. Procesul unificator al conştientizării extinse – de la autocunoaştere la schimbare de sine creativă

Paşii unui altfel de „antrenament”.

Te invit acum să o dăm de pe glumă pe un ton mai sobru, nu pentru că ce urmează ar fi neapărat mai serios (totul până aici a fost foarte serios!), ci doar un pic mai clarificator. Ce vreau să-ţi spun?...

Antrenamentul *de a trăi altfel* este o practică procesuală sui-generis de conştientizare extinsă, derulată creativ printr-o dinamică spiralată de paşi sau etape. (Adică se reiau şi se aprofundează la fiecare întâlnire, extinzându-se şi restrângându-se fiecare, după parcursul evolutiv, nevoile şi progresele personale ale clientului).

Iată pe scurt cam ce se întâmplă pe fiecare buclă a spiralei terapeutice în maniera mea de lucru, pe care am

denumit-o unificatoare (v. I. Mitrofan, 1999, 2000, 2004, 2008):

— Experienţa restabilirii contactului autentic cu sine – provocarea creativă, *acum şi aici*, şi focalizarea meditativă; contactul autentic cu sine se reflectă în gradul de autoconştientizare, în congruenţa şi consonanţa manifestărilor integrate vs. disociate ale persoanei, la nivel corporal, afectiv, mental, comportamental, spiritual şi social;

— Reconstituirea şi reconfigurarea *acum şi aici* a experienţelor trecute blocante, prin *externalizare* simbolică şi dramaterapeutică – autodemistificarea în prezent. În această etapă a procesului se practică lucrul terapeutic cu Iluzia personală. Modalităţile de lucru simt simbolice (metaforă şi dramatizare) fiind focalizate analitic şi restructurativ asupra Umbrei personale, familiale şi transgeneraţionale – analiză experienţială. Se folosesc mijloacele provocatoare de mediere creativă şi exprimare simbolică, verbale şi nonverbale (corporale, plastice, meloritmice etc. individualizate după necesităţile, exprimarea simbolică şi metaforele personale, precum şi receptivitatea clientului. Acesta este însoţit pas cu pas în labirintul interior al trecutului său afectiv, oglindit, împărtăşit şi stimulat în capacitatea sa de retrăire, redescoperire şi reevaluare de sine unificatoare. Se reexperimentează pe sine, în prezent;

— Schimbarea perspectivei înţelegerii de sine şi a viziunii asupra propriei fiinţe prin antrenamentul conştientizării extinse de sine (starea de martor, starea de a fi Prezent, metapoziţionare). Această extensie a conştientizării de sine se produce spontan prin resemnificarea personală şi integrarea experienţelor traumatizante (emoţionale, relaţionale şi imaginative) fiind catalizată de travalii specifice de separare, înţelegere modificată, acceptare, iertare, integrare şi redimensionare cognitiv-spirituală. Decriptarea simbolică a sensului „lecţiei de viaţă” şi repolarizarea orientării persoanei în

dinamica vieţii constituie nucleul acestei etape. Se produce spontan o stimulare a creşterii spirituale şi a maturizării psihologice;

— Reactivarea şi recanalizarea resurselor energetice şi creativ-transfiguratoare pe direcţia naturală a dezvoltării – antrenamentul autorestructurării şi dezvoltării personale (lucrul cu alternative şi rescenarizarea);

— Implementarea şi validarea schimbărilor decise, asumate responsabil şi produse în viaţa de zi cu zi de către clientul însuşi – integrarea experienţei schimbării creative de sine în cotidian.

A fi în Realitate în viziunea terapeutică în care lucrez cu cazul, „a fi în Realitate” înseamnă a trăi conştient de sine şi responsabil de potenţialul de care dispui, de modul în care îl utilizezi într-o viaţă cu sens pentru tine şi pentru ceilalţi. Înseamnă să renunţi să te iroseşti pe direcţii şi în atingerea unor obiective care te blochează în dezvoltare sau care simt în dezacord cu nevoile tale reale, credinţele, valorile, posibilităţile de care dispui, în contextul real al vieţii pe care o trăieşti (familial, social, profesional, contextual). Asta înseamnă să deprinzi un mod de a trăi armonizator, coparticipativ şi creator atât în raport cu tine, cât şi cu cei cu care eşti intim conectat, chiar dacă aceste conexiuni mereu transformabile şi constant profunde nu sunt „la vedere” şi nu pot fi întotdeauna măsurate sau controlate după pofta inimii tale.

Înseamnă să le cunoşti şi să le accepţi, după cum înseamnă şi să conştientizezi şi accepţi pe deplin că eşti parte dintr-o operă creatoare infinită a universului şi a lui Dumnezeu (Sine, Sursă, conştienţă universală, matrice divină, câmp energo-informaţional, spaţiu cuantic). Înseamnă să devii conştient că şi tu o conţii, o exprimi şi o poţi revela şi dezvolta la rându-ţi în mod conştient şi creator. Desigur, dacă îţi asumi şi îţi onorezi dreptul şi privilegiul de a-ţi investi conştient resursele în cele mai „armonizatoare” moduri de a gândi, acţiona, relaţiona şi

comporta atât cu tine, cât şi cu lumea.

A fi în Realitate înseamnă a pactiza cu ordinea, iubindu-i şi reflectându-i armonia şi reordonând haosul iscat în mod firesc, din când în când, în interiorul tău. Haos poate însemna gândire strâmbă, „virusată” sau limitată, frică excesivă şi agresivitate, ură, mânie, invidie, lăcomie, dependenţă şi posesivitate, duplicitate şi minciună, resentimente şi frustrare, decizii şi acţiuni nepotrivite şi iresponsabile, egocentrism şi autocontrol scăzut. Toate simt indicatori relevanţi ai imaturităţii psihospirituale, iar consecinţele inerente sunt suferinţa, inadaptarea, eşecul şi blocajul existenţial, boala psihosomatică, scăderea imunităţii biologice şi psihosociale la toate tipurile de stres, dizarmonia personală şi socială.

Haos interior înseamnă să-ţi afectezi propria viaţa şi să te împiedici să trăieşti, să iubeşti, să te cunoşti, să intri în relaţii coerente şi coevolutive (cu alţii şi cu lumea), să te accepţi iubitor, să te respecţi valorizându-te, să munceşti creator şi să te vindeci.

A trăi în realitate înseamnă să înveţi cum să-ţi faci ordine în viaţa personală, ceea ce te va disponibiliza pentru o implicare şi coparticipare sănătoasă, responsabilă la cea colectivă. Înseamnă să nu renunţi la puterea ta de a fi mai complet şi mai dăruitor, la şansele pe care le ai de a te schimba într-un mod mai inteligent, mai senzitiv, deschis şi iubitor, mai adaptat prezentului şi mai creator. Fiecare în felul lui special, integrându-şi propriile rădăcini şi construindu-şi un „plus de identitate”, pe cont propriu.

Pentru asta e nevoie să lucrezi conştient asupra propriei tale fiinţe – marele laborator alchimic cu care ai venit înzestrat deja pe lume. Accesează-l, dacă tot ţi s-a dăruit, dacă tot te-ai „trezit” cu el!

Paradoxul vine însă din faptul că, deşi îl ai, nu eşti pe deplin conştient şi nici convins de felul minunat în care funcţionezi. E ca şi cum ai dormita şi, din când în când, ai visa urât. Urmează să te trezeşti de-a binelea, să-ţi cunoşti

Eul cu toate subeurile sale („*colocatari*” ai Minţii noastre, de multe ori aflaţi în conflict, of, ce ţi-e şi cu „chiriaşii” ăştia!) şi mai ales să-ţi experimentezi şi să-ţi cunoşti Sinele.

Mulţi dintre cei sosiţi la „porţile terapiei” simt foarte dornici să le rezolve Cineva (citeşte Altcineva!) problemele, să le dea soluţii pe tavă (… *competente, ce mama dracului, că doar terapeutul e plătit pentru asta, sau se zice despre el că… în fine, de data asta, chiar te rezolvă*…). Măcar să-i asculte, să-i înţeleagă, să-i aprecieze şi, de ce nu, poate chiar să le ofere acea afecţiune care i-ar putea face să se simtă mai puţin mizerabil, mai puţin vinovaţi, temători, neîncrezători, abandonaţi, neîndreptăţiţi, supăraţi, furioşi, frustraţi, neputincioşi, incompetenţi sau inadecvaţi – ce mai?! –, perdanţi şi victime în toată regula… Ai zice că au descins chiar din miticul Iad, găzduind în Fiinţa lor tot soiul de „demoni”. Nu e simplu deloc…

Şi cu toate astea, parcursul terapeutic poate fi cu atât mai stimulativ, iar pentru unii clienţi un prilej de a-şi recupera ludicitatea şi creativitatea blocate, bunul-simţ sănătos şi umorul, claritatea minţii şi respectul faţă de sine drastic diminuat.

(… *Ei, ţi-a mai venit Inima la loc*?! *Dacă începi să surâzi deja, e bine*.)

Alianţa ca demaraj

Bazele relaţiei terapeutice se pun chiar de la primul contact, spontan, natural, deschis şi colaborativ, de la persoană la persoană, de la adult la adult, prin demistificarea falselor aşteptări şi a proiecţiilor nerealiste vizavi de întâlnirea terapeutică şi mai ales faţă de sensul, claritatea, realismul şi autenticitatea obiectivelor ei. În termeni profesionişti, ceea ce se întâmplă între noi doi se cheamă, „*Alianţă terapeutică*”.

În cazul terapiei unificării (TU) pe care o practic, ea se realizează natural, spontan, ca o experienţă colaborativă, de împărtăşire necondiţionată şi descoperire

de sine, topindu-se şi transformându-se treptat într-un *proces* de provocare, oglindire şi însoţire rezonantă a persoanei în dificultate. Este un proces *sui – generis* de conştientizare, de înţelegere mai largă şi mai creativă de sine.

Alianţa ca demaraj al acestui proces fluid şi transformator este esenţială. Prin calitatea ei condiţionează calitatea procesului ulterior. Ea conţine condensat şi prefigurează holistic întregul parcurs, care se va dilata şi aprofunda de la o întâlnire terapeutică la alta. Poate fi considerată cheia de acces în universul cu totul special şi totdeauna imprevizibil al Persoanei asistate.

...Numai o Cheie potrivită poate deschide Porţile succesive.

Să întredeschidem o Fereastră, aşadar...

Cazul în a cărui viaţă vreau să vă invit (să meditaţi, nu să vă înecaţi!... poate doar de râs, în final, că de plâns nu poate fi vorba) este cel al unui tânăr în vârstă de 30 de ani, pe care îl vom numi, din motive lesne de înţeles (legea confidenţialităţii şi a acordului clientului este sfântă în psihoterapie!), altfel decât în realitate. Să-i zicem – preţ de câteva pagini – Alex.

Flash...

E o minune de om, care s-a mişcat rapid şi cu paşi uriaşi pe scara socială şi profesională, fiind directorul preaiubit (la propriu) al firmei unui patron prosper (pentru care funcţionează ca mână dreaptă). Este de departe idolul subalternilor, preferatul colegilor şi al clienţilor firmei, fiind recunoscut ca un adevărat top manager, şi se pare că toţi sunt de acord în privinţa asta. Se spune despre el că... prinde cele mai incredibile şi profitabile contracte, este maestru în arta negocierii, pentru că e irezistibil şi charismatic, toţi cei din jur îl apreciază, îl admiră, poate chiar îl invidiază... puţin”. (Ce Dumnezeu, că doar nu suntem în Rai, mai ales pe criza asta economică... ar comenta majoritatea românilor...)

Aceasta este „Cartea sa de vizită” (citeşte

autoprezentarel), pe care mi-o deschide cu un zâmbet larg, demonstrativ degajat, după ce se aşază în fotoliu, vădit confortabil, poate un pic prea vădit confortabil…

Afişează un zâmbet frumos şi sigur cizelat, sub doi ochi trişti, mari şi catifelaţi, preocupaţi să nu-i scape nimic totuşi de sub control… Prea sigur pentru a nu-i simţi brusc, în spatele efectelor de scenă nesiguranţa insidioasă, făcându-mi cu ochiul dintre degetele neliniştite ale mâinii lui drepte fremătătoare, graţioase şi discrete asemenea frunzelor de plop în bătaia vântului. (îmi trece prin minte: „vasăzică, au venit împreună – el şi anxietatea sa, bine ţinută deocamdată în frâu… Aştept atentă, foarte atentă… O tăcere frumoasă de câteva clipe se aşazăfiresc şi empatic în spaţiul dintre noi…

Îi întorc zâmbetul şi îi lansez provocarea, fără să mă străduiesc prea tare, cuprinsă de o sinceră admiraţie:

— EU, fantastic! Eşti supertare domnule!! în vremurile astea, la numai 30 de ani… (Mă îngână, dregându-şi niţeluş vocea, în surdină: „Mă simt deja… bătrân, doamnă…”)

Apoi schimb brusc tonul:

— Ce vânt te-aduce la mine… (încep să intonez imprevizibil şi năucitor, precipitat, ludic, simulând în oglindă, rezonant, registrul neliniştii lui nerostite, neasumate… îmi armonizez vocea şi discursul cumva la ritmul discret al mişcărilor şi muzicii degetelor lui, amplificând puţin tonul, expresiv) Alex? Alex, sper că îţi pot spune astfel?!… (încuviinţează moale din pleoape). Ai nimerit scara? Pe mine mă cauţi? Eşti singur??…

— Cu siguranţă, îmi preia el rezonant cuvântul şi metafora. Nu prea greşesc scările şi nici oamenii, cu o singură excepţie – femeile… (Mdaa… Punct ochit, punct lovit…)

Surâde maliţios, apoi stânjenit şi brusc, vocea lui glisează într-un registru tainic, în timp ce colţurile gurii se scurg în jos. Expiră prelung, după un inspir incomplet, ce pare gâtuit de un nevăzut cordon ombilical… Pare că se

îneacă, dar se face că nu observă. Reiau în forţă propria-mi respiraţie, permiţându-mi să inspir profund şi să-mi fac expirul audibil. Rezonează spontan cu mine, fără vorbe, continuând, ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic încă…

— Şi zău dacă pricep de ce… viaţa mea e un dezastru… (Vorbeşte ca pentru sine, redresându-se postural treptat spre în afară).

Obiective clarificatoare într-un Proces Curgător. Puţină hermeneutică simbolică personalizată

Urmează o tiradă de „fapte” care argumentează „dezastrul emoţional” din ultimele luni şi complicaţiile aferente, îngrijorătoare, desigur. Nota de fond a discursului este *„Toate mi se întâmplă numai mie, de ce mie* (???)*, fir-ar să fie, zău dacă mai pricep ceva, când totul ar fi putut fi atât de bine, of, femeile astea mă sfâşie în două, am o problemă, de fapt am două probleme, înţelegeţi doamnă*?!*… înhh.*, apuc să-i răspund în spaţiul aproape imperceptibil dintre cuvintele rostogolite pe diverse intensităţi, într-o cascadă de nestăvilit. Nu lipsesc simptomele: *„CAPUL îmi urlă, mă doare, când mi-e lumea mai dragă mă trădează…”*

— Dar Ce ţii în El? Sau pe Cine? nu mă pot abţine… Bine că nu sună a gol… adaug vădit mişcată, în vreme ce furia lui de victimă prejudiciată – culmea! mai ales de către propriul său CAP – se dezumflă ca un balon, într-un oftat prelung şi eliberator.

Surâde uşor amuzat şi se destinde, renunţând la postura ofuscată şi demonstrativă.

Continuă cu o voce moale, dar vibrantă:

— Ţin multe, foarte multe în el şi nu tocmai în ordine, de mult, de foarte mult timp… (Face un gest de parcă şi l-ar tăia cu lama nevăzută a unui cuţit. E ca şi cum şi-ar tăia contactul Capului cu Corpul, al „susului” cu „josul”. E ca şi cum îşi suprimă prezentul tăindu-şi simbolic Firul cu rădăcinile trecutului, dar şi cu încrengătura fină şi imprevizibilă a viitorului. Gata, stop! pare să-şi spună pentru sine. Puntea de trecere a gâtului nu permite

cuvintelor şi emoţiilor să circule liber…

„Temporar, trecerea oprită, pentru reparaţii capitale!”, *îmi place să cred… Aleg să mă centrez pe această posibilitate, pentru a nu pacta dominant cu prima idee ce-mi vine, aceea care semnalează discret activarea din retorta inconştientului a unei posibile pulsiuni autodistructive de tip strangulare sau autoliză… Nu, nu va ajunge aici, nu e cazul… Dar poate fi lesne decriptată simbolic, în gesturile transparente ale lui Alex. Şi totuşi, să nu umblăm pe la Poarta Iadului nepoftiţi…*

Să ne împrietenim cu metaforele clientului

Prudenţa în lectura simbolică a corpului o face cu atât mai promiţătoare în lucrul terapeutic, iar metafora gestuală şi de oricare alt tip (verbală, expresiv-creativă) protejează, ne ţine de cald în faţa răului din noi şi uneori îl mai şi dizolvă… dacă ai noroc, îl sublimează şi te face de-a dreptul fericit… Atunci când te împrieteneşti cu metaforele clientului, totul e să îţi dezvolţi acel simţ special al intuiţiei terapeutice fără să te agăţi cu orice preţ de el, deşi de cele mai multe ori nu te îndepărtează de natura lucrurilor.

…Rămâne o alternativă de prospectat mai adânc, pentru mai târziu. Şi tot intuiţia şi experienţa clinică îmi spun că ipotetic, manifestarea în cauză ar putea fi legată de reiterarea dureroasă a unei experienţe perinatale dificile, probabil o circulară pericervicală de cordon ombilical. Este o experienţă adânc păstrată în memoria afectivă şi care întotdeauna lasă… urme (cel puţin aşa reiese din cazuistica asistată de mine, de-a lungul multor ani, confirmând-o şi pe cea a altora din domeniu).

E o ipoteză care mă poate conduce spre explorarea patternului de ataşament, experienţa iminenţei morţii şi Africii de abandon, a pendulării între două lumi şi a dependenţei emoţionale. Mă poate apropia de trauma neintegrată a primei crize de separare a lui Alex – naşterea…

Se deschide o fereastă spre interiorul lui şi drumurile

întortocheate par să se interconecteze. Simt direcţia către care mă va conduce. Urmează să-l însoţesc prin propriul său labirint, să facem o vreme cale întoarsă printre experienţele lui trecute, atent, foarte atent, ca să ne putem reîntoarce într-adevăr în Prezent, îmbogăţiţi, şi explorarea să aibă sens…

E nevoie să dibuim drumul spre Acasă, să reconstituim în prezent experienţele anterioare semnificative ale lui Alex – pruncul, copilul, adsolescentul tânărul –, pentru a le metaboliza terapeutic. Numai că urmează să le parcurgem împreună, iar Alex să le retrăiască, observe şi conştientizeze ca şi cum şi-ar fi sieşi Martor în prezent, catalizat de propria-mi Prezenţă, ca martor participativ, oricât de dureroase sau confuze se vor fi dovedit a fi acele emoţii, percepţii, gânduri şi manifestări, experimentate şi dramatizate aici şi acum, în cadrul relaţiei terapeutice. Integrarea lor prin retrăire şi resemnificare în prezent de către Alex – adultul – mă aştept să-i deblocheze şi să-i clarifice sensurile, deciziile şi acţiunile dintr-o altă perspectivă.

Mă focalizez şi îl focalizez, să se reconecteze cu propriile resurse unificatoare spre a înainta în cursa vieţii, E un Joc terapeutic al intenţiilor creatoare interconectate, consonante, e o canalizare progresivă şi rezonantă a energiilor, informaţiilor şi acţiunilor către schimbare, către un scenariu alternativ, benefic, natural. Acesta emerge din experienţele creative pe care Alex le parcurge în lucrul cu sine, însoţit, stimulat, provocat şi oglindit în prestaţia mea terapeutică.

Este momentul să precizez că în acest proces autogenerativ, de meditaţie creativă şi conştientizare extinsă, mediat metaforic şi modelat simbolic, coparticipativ, beneficiarul se redirecţionează spontan pe traiectoria dezvoltării şi maturizării. Avea să se întâmple şi cu Alex, desigur…

Simbolic, Alex îşi va redescoperi şi activa Tezeul interior, va da ochii cu Minotaurul (ah, cum o fi el?!). Sper

să se reîntoarcă victorios din Labirint, dacă reuşim amândoi să nu pierdem contactul, adică Firul, asta dacă eu o să mai joc încă o dată, perfect conştientă, pentru a nu ştiu câta oară, rolul de „Ariadnă”, revizuit şi adăugit… (Reţine! Niciodată, ca terapeut, nu o faci la fel, aşa că riscul cabotinajului este exclus. Nu de alta, dar fiecare terapeut şi fiecare client resuscită şi modernizează aceste roluri de fiecare dată, după caz, context şi moda vremurilor.) A ţine corect şi benefic Firul este un atribut şi o competenţă pe care o dezvoltă ambii, lucrând împreună, atunci când alianţa interconectivă este autentică.

Drumul în doi, cel puţin o vreme, este util pentru ca drumul spre tine însuţi şi reunificarea cu sine să se producă, respectând etica şi estetica dezvoltării şi transfigurării fiinţei umane…

Flash…

— OK. Păi, hai să facem ordine în depozitul de vechituri în care îşi investeşte CAPUL tău neuronii… Dacă vrei!

— De-aia am şi venit. Îmi puteţi arăta cum? se îmbăţoşează spre mine…

— Nu! (îi dezumflu brusc balonul de elan…), dar te pot însoţi în timp ce Tu îţi faci ordine şi ne putem consulta asupra unora dintre vechiturile reciclabile. La unele în mod cert renunţi tu însuţi, pe altele poate că le regăseşti altfel decât credeai (timpul e mare meşter în chestia asta) şi utilităţile lor se schimbă. S-ar putea să dai şi peste unele care nu sunt chiar ale tale, ci ale altora, că doar nu eşti singur pe lumea asta şi le-or fi uitat pe la tine… Altele poate ţi-au fost făcute cadou şi deşi acum nu mai dau bine în peisajul tău interior, s-ar putea să-ţi fie greu să te desparţi de ele, să te simţi vinovat sau pur şi simplu să te fi obişnuit cu ele într-atât încât să-ţi imaginezi că nu poţi trăi fără ele. (Mă rog, uneori şi cu femeile din viaţa noastră, ca şi cu bărbaţii, ni se-ntâmplă cam la fel… adaug ca şi cum aş vorbi cu mine însămi.)

Brusc, mimica facială i se redresează, iar ochii i se

rotunjesc într-o sclipire surprinsă şi înalt interesată… E focalizat. Ascultă atent, foarte atent, de parcă a uitat să respire. Nu! Respiră atât de subtil şi egal, ca de la sine… e coprezent spontan, pare că intră uşor într-o stare modificată de conştienţă, privindu-şifilmul interior…

— …Mulţi avem mania păstratului… continui eu să derulez filmul… Şi a celor ce ne trebuie şi mai ales a celorlalte… Un maldăr de experienţe, de persoane, de gânduri, de confuzii… Păi de ce să scăpăm de ele, că doar ne aparţin, ne fac mai bogaţi… nu?? îl provoc maliţios, amuzată… Mmm… Ce crezi, tu cum vezi lucrurile?

— Of, vorbiţi de funie în casa spânzuratului, doamnă! (Curios, glumeşte printr-o metaforă deloc întâmplătoare, conectată cu supoziţiile mele anterioare, de care habar nu are. Pură coincidenţă?!… Şi totuşi, comunicarea noastră are multe şi subtile niveluri, activate şi conectate de procesul meditativ simultan.) Oh! Tocmai mi-aţi atins problema pentru care am venit. Asta e… sunt îndrăgostit nebuneşte de două femei deodată, dar de fiecare altfel şi nu mă pot decide şi asta mă termină. Sunt ca într-o lesă dublă… Şi îmi vine să urlu că nu am puterea s-o fac. Mă simt un trădător mizerabil de fiecare dată când sunt cu cealaltă, dar nu pot renunţa la niciuna. E blestemul meu… să fiu câine la doi stăpâni, recunoaşteţi că nu se poate… (Da, metafora polarităţii fidelitate-infidelitate folosită de Alex nici că se putea nimeri mai bine pentru situaţia incongruentă pe care şi-a creat-o. Recunosc!) E dureros pentru fiecare în parte şi pentru mine… continuă Alex cu amărăciune… (Atenţie! Recunoşti cuvintele-cheie: „urlu, dureros, trădează…” Sunt prezente în primele fraze ale lui Alex, chiar din timpul primului contact terapeutic.) Când sunt cu cea veche, reia el, mă simt Acasă, avem consens total, nu am ce să-i reproşez, e frumoasă ca o zeiţă, e de departe cea mai inteligentă femeie pe care am cunoscut-o şi mă-ntreb uneori dacă sunt suficient de bun pentru ea, dacă o merit (aha, ai ghicit cumva unde bate?!… Ce ţi-e şi cu mamele astea… oare câte stele polare or fi cu adevărat

pe lume? *Probabil că o infinitate, îmi umblă prin cap răspunsul…*).

…Şi totuşi (*îi aud vocea tremurătoare*), *când sunt cu cealaltă, care de altfel are şi un copil din prima căsătorie, mă simt altfel, mai important, mai dorit şi mai iubit, nu mă pot desprinde… de altfel, şi copilul ei e foarte ataşat de mine, mai mult cred decât de propriul lui tată, care desigur e un tip OK şi îl iubeşte şi el, dar ea – prietena mea – nici nu vrea să audă să se împace cu el, ea mă vrea pe mine…* (*recită pe nerăsuflate*). *Of, şi cum oare s-o mai dezamăgesc şi eu încă o dată*?? *Nu am Inima s-o fac…*

E ca şi cum nu ar avea Inima acasă, ci plecată într-o ciudată deplasare de necesitate… autoimpusă. Oare?… E trist şi frământat, se mişcă asemenea unei pendule, indecis şi egal, cu mâna stângă apăsându-şi pieptul… Oare şi-l protejează de ameninţarea Inimii de-a se revărsa în afară? Paradoxal, este blocat în propria-i pendulare. Se simte de două ori vinovat şi neputincios, el un tip atât de puternic şi sclipitor pentru toată lumea. Intuiesc din metafora „depozitului de vechituri” în care şi-a transformat propriul CAP „trădător” (mă-ntreb pe unde i-o fi umblând INIMA în tot timpul ăsta?!) că istoria nu e întâmplătoare şi că ataşamentul său dependent şi simultan de două femei (provocându-i o ruptură interioară) este reflexul în oglinda prezentului al unei situaţii similare ce ţine de trecut. Nu risc însă să-i „suflu” propria mea înţelegere, ci caut să-i catalizez şansa de a fi poate şi a lui.

— *A mai fost cineva dezamăgit în viaţa ta în acest fel, legat de trădare şi abandon*?

— *Mdaa. Ia te uită ce coincidenţă… mama mea. Ştiţi, părinţii mei au divorţat când eu aveam cam 5 ani. Tatii i-au cam plăcut femeile. Recunosc, aici îi semăn. Dar mama n-a consimţit, nu* l-*a putut ierta niciodată, nici acum. A încercat să-l rupă de mine şi, culmea, într-un final chiar a reuşit. Se temea să nu-i moştenesc năravurile de afemeiat. Aşa că m-a crescut în frica lui Dumnezeu, iar eu, ca să n-o supăr, pentru că şi-a sacrificat toată viaţa pentru mine* (*nu*

s-a mai recăsătorit), nu i-am ieşit din cuvânt. (E o versiune, trebuie să recunosc în sinea mea, dar nu neapărat cea reală sau singura posibilă. Mă abţin însă să comentez şi continui să-l ascult comprehensiv, cu inima deschisă...) Chiar şi opţiunea mea pentru prima facultate (teologie) a fost o tentativă de a o asigura că eu sunt altfel. În plus, apropierea şi aspiraţia de a-l cunoaşte pe Dumnezeu mă ungea pe inimă.

— Te unge pe inimă... Este ca şi cum...

Brusc, ochii îi sclipesc în vârtejul unui surprinzător insight...

— E ca şi cum aveam şi eu un tată perfect, asta e. Numai că al meu, cel în came şi oase, numai perfect nu era. Nu este! (mimică dezamăgită) ... îl vedeam atât de rar...

— Îl vezi atât de rar... (îl oglindesc în prezent).

— Mama se supără şi acum dacă ar fi să-l văd, deşi el îşi doreşte asta, dar eu mă simt la mijloc şi evit să-l vizitez, mai ales că are şi o altă soţie, care în fine, e o femeie foarte de treabă şi care îl iubeşte. (Observi în dialog că am revenit amândoi în Prezent. Cum?? Printr-un simplu truc – schimbăm modul verbelor la prezent.) Nu vreau însă să-i deranjez, continuă Alex, deşi mi-ar plăcea s-o fac mai des, dar mai ales să nu-i provoc mamei suferinţă. Mă simt la mijloc şi tras, aşa, ca un... elastic, parcă mă rup, şi atunci nu mă mai duc pe la el, pe la Tata... trăiesc oarecum în clandestinitate...

— Şi cu El, şi cu Ele, îngân eu, pe urmele lui, continuându-i gândul nerostit, cu referire conectată şi transparentă la cele două femei din prezentul său.

...Lăsăm să se aşeze lucrurile într-o tăcere semnificativă... Spaţiul terapeutic pare să vibreze de atâta nerostire.

...Reia, după un alt suspin însoţit de o strângere disperată a marginii fotoliului, menită să-l ancoreze în loc...

— Probabil de-aia am şi părăsit domeniul teologic,

adică nu l-am practicat niciodată şi m-am orientat spre un domeniu profesional mai profan, dar în care m-am regăsit pe mine – mai întreg. Nu că primul» nu m-ar fi putut împlini, dar… contactul cu Tatăl parcă nu-mi era încă îngăduit… (aluzie directă la confuzia lui infantilă tată-Dumnezeu, conectată cu ambivalenţa maternă. Mama îi interzice contactul cu tatăl biologic şi îi prescrie ca înlocuitor absolut, exclusiv şi protector Tatăl Divin. Trebuie că e multă ură şi neiertare încă acolo, în sufletul mamei, iar Alex, încă neseparat emoţional de ea, este contaminat de o trenă fuzională de afecte negative, resentimente şi ambivalenţă faţă de tatăl său. Această trenă-parazit îl blochează de multă vreme în depozitul cu vechituri nereciclate… Cum ar fi dacă s-ar transforma într-un fel de coadă de cometă? Măcar ar circula mai liber…).

— Asta mi-a deschis şi drumul succesului, continuă el pe un ton redresat şi jovial. Acum, ocupaţia mi se potriveşte mănuşă!

— Aha, şi tot acum, iată, ai dat şi peste încă o pereche de mănuşi! Ai deja o pereche de mănuşi-profesii… Şi încă una, potrivită pe mâinile tale din copilărie. Pe asta ai scos-o însă din naftalina trecutului – două femei ca două mănuşi. Ziceai însă la început că ţi se potrivesc amândouă, şi că asta pare „să-ţi rupă sufletul în două”?… îţi aminteşti? … O pereche desperecheată, adevărat, pentru că sunt de culori diferite…

— Pfii, ce chestie, exact ca părinţii mei!!… Unul pur şi dedicat, perfect (mama), celălalt impur şi trădător, imperfect (tata). (Insight!!). Adică unul alb şi unul negru. Mi se pare (surâde şăgalnic) că prima îi ţine locul mamei, iar a doua, tatii…

— E interesant ce zici… dar amândoi prezenţi numai în Capul tău. În fine îi ai împreună (o pereche de mănuşi desperecheate, dar tu ai nevoie de fiecare, simultan, nu?? Felicitări! E adevărat, îi ai acum simbolic travestiţi în mănuşa pe care fiecare din cele două iubite ale tale o întruchipează în această dramă retro, dar, fir-ar să fie,

care se joacă de 25 de ani. Acum, bănuiesc că îţi dai seama de cine fugi şi pe cine cauţi… frumoasă iluzie, am confundat borcanele, ca să nu zic rolurile, în fine eroii primei piese cu cei din cea actuală.

Ah, metaforele lui Alex!!! Ce putere miraculoasă au de a-l pune într-un contact real şi inedit cu sine!… Imaginarul creator care ne plonjază cu picioarele direct pe pământ…

Ne umflă pe amândoi râsul… Un râs sănătos, deblocant pentru calitatea lungului şir al întâlnirilor noastre terapeutice, care aveau să gliseze săptămânal vreo două luni, apoi bilunar alte vreo patru luni şi la trei-patru săptămâni, încă vreo trei luni. Cu totul cam nouă luni, fatidica cifră a gestaţiei unui copil, că tot dezvoltarea copilului interior şi un simulacru de renaştere simbolică urma să ne umple timpul şi spaţiul terapeutic, pe parcursul lor…

Deschisesem cu succes, amândoi, „dulapul cu vechituri” sau, mă rog, Cutia Pandorei, depinde cum vrei s-o iei, fără riscuri prea mari…

Deghizări şi roluri contaminate

Personajele cu care am avut mult de „lucru” fuseseră identificate sub acoperire. Deghizate! îşi jucau partitura prin intermediul relaţiilor parteneriale scindate, fals unificate prin dubla infidelitate a lui Alex şi disjuncte prin natura reală a lucrurilor – ambele partenere aspirând la şi impunându-şi exclusivitatea în relaţia fiecăreia cu Alex, care doar „joacă” rolul de partener, neasumându-l matur, în realitate, în niciuna dintre relaţii…

În fapt, Alex joacă simultan mai multe roluri, clusterizate, schimbătoare şi confuze. Le spunem „contaminate” şi haideţi să le „vedem” puţin din interior:

1. copil-soţ al mamei (fantasma incestului deplasată asupra primei iubite îl şi împinge la ieşirea nemotivată din relaţia cu ea);

2. copil-soţie al tatălui (fantasmă proiectată compensator în a doua prietenă, căreia îi îngrijeşte copilul

şi faţă de care, deloc întâmplător, nutreşte sentimente mai curând materne, decât paterne);

3. tată inadecvat, frustrat şi bântuit de teama de a abandona, prin contraidentificare (rol asumat conştient faţă de cea de-a doua femeie, în raport cu care se culpabilizează, evitând repetiţia abandonului trăit şi proiectat din propria sa copilărie). Ceea ce complică lucrurile, dar semnalează şi un indice de progres în maturizarea sa este faptul că în raport cu prima parteneră, deşi îşi experimentează substitutiv criza de separare (pe care ar fi putut s-o consume sănătos anterior în relaţia cu propria-i mamă), parţial îşi asumă rolul masculin adult, fiind profund ancorat emoţional şi conştientizând că *„e singura femeie cu care şi-ar dori copii şi care din toate punctele de vedere i se potriveşte – aleasa Inimii lui*. Despre *cealaltă nu poate fi vorba… exclus să fie tatăl copilului ei şi nici nu se vede în postura de a face un copil cu ea…”*

După circa o lună-două luni în care avea să decidă şi să încerce „calea *amiabilă* a unei separări amicale de a doua parteneră, în termeni clarificatori”, constatând nereceptivitatea celei cu careâşi construise capcana infantilă a co-dependenţei compensatorii, va dezvolta o nouă strategie care avea să se dovedească deblocantă, fără costurile emoţionale dureroase de care se temea. A asumat plecarea din spaţiul fizic, apoi şi psihologic al relaţiei, „antrenându-şi „partenera cu răbdare în a accepta redirecţionarea relaţiei şi eliberarea mutuală, cu recunoştinţă şi valorizare mutuală, astfel încât separarea să poată fi în realitate şi nu doar de faţadă. Şi-au încheiat „afacerile emoţionale” deconfuzându-le.

Pe tot acest parcurs dinamic, cu mici accente dramatice uneori, Alex şi-a dezvoltat şi manifestat puterea compasivă, ceea ce nu doar i-a diluat şi dizolvat anxietatea şi sentimentul de vinovăţie, dar i-a creat, prin rezonanţă, şi partenerei-capcană şansa unei autodeblocări şi clarificări interioare. Propriile lui clarificări şi conştientizări au

produs sincron modificări corespondente şi în ea, lucrurile intrând treptat pe un făgaş mai relaxat şi liber de resentimente, crize, remuşcări şi reproşuri.

Cea mai grea probă a autocontrolului şi a creşterii puterii interioare, a calmului, bunăvoinţei şi a răbdării în transformarea relaţiei, a fermităţii şi coerenţei atitudinale mature a fost *„proba* sms-urilor” şi a *„e-mailurilor”* O vreme, bombardamentul de mesaje telefonice a continuat, de ambele părţi, dar Alex a reuşit după un timp să iasă cu succes şi din această capcană, cu mici momente de recădere, evident. Oscilaţiile şi câteva crize de autoîncredere au găsit însă cadrul de drenaj şi redresare în dialogul nostru terapeutic şi ne-am permis să coborâm mai adânc în Retorta transformărilor alchimice ale fiinţei sale, Alex vădindu-se un excelent hermeneut al propriilor experienţe codificate şi simbolizate. A învăţat să mediteze şi să-şi permită resemnificări şi aşezări de sensuri, de direcţie şi de obiective personale.

Vestea bună e că, pe măsură ce îşi asuma singurătatea clarificatoare ca pe un privilegiu, construindu-şi graniţe identitare sănătoase, Alex şi-a transformat relaţiile cu părinţii, iertându-i şi iertându-se pe sine. I-a acceptat pe ei şi separarea lor (divorţul) pentru prima dată ca pe o soluţie şi nu ca pe o dramă nedigerabilă, ceea ce i-a permis să-şi echilibreze relaţiile cu ambele familii (cea a tatălui şi cea a mamei), centrându-se mai mult în puterea de-a fi el însuşi, de a-i fi bine cu sine însuşi, de a se redescoperi mult mai liniştit şi iubitor.

Se reînrădăcinase, pentru că îşi cunoscuse cu adevărat rădăcinile şi multe dintre travaliile noastre „pe scaunul gol” au readus în scenă şi „rescris” „acum şi aici”, emoţii, gânduri, secrete, dorinţe, confesiuni, întreaga ţesătură de eroi şi de contacte din copilărie. Alex şi-a rescenarizat, iertat şi resemnificat parcursul devenirii sale printr-un remarcabil efort autocreator de extensie a conştientizării de sine şi de alţii. A urcat lin şi fără risc de întoarcere o treaptă spre lumina sa interioară, şi-a regăsit

contactul profund şi regenerator cu sine, reconectându-şi spontan umanul cu divinul din interiorul şi din afara sa.

A intrat în firescul lucrurilor, repolarizându-şi treptat emoţiile, gândurile, atitudinile şi comportamentul. S-a eliberat de balastul confuziilor, indeciziei, duplicităţii, dependenţelor şi fricilor, devenind Martorul lor conştient şi prietenul propriului Eu decantat şi restructurat, deschizându-şi în fine Inima şi transfigurându-şi mental propria realitate.

A muncit din greu asupra fiinţei sale, revelând-o, cunoscând-o, testând-o şi schimbându-i „răspunsurile la provocări”, alegerile şi strategiile existenţiale repetitive cu altele, creative şi personalizate.

Şi-a permis să rişte schimbarea şi să se câştige pe Sine, astfel încât să capete coerenţă şi sens pentru viaţa sa. Astfel încât să se bucure bucurându-i şi pe alţii, coparticipând la fluxul vieţii mai responsabil, mai conştient.

Abia atunci a putut decide, matur. Şi-a dat voie să iubească până la capăt, implicându-se cu adevărat… şi cu succes.

Afacerile emoţionale nefinalizate închid întotdeauna calea dezvoltării, provocând interferenţe şi răsturnări spectaculoase pe axa timpului, aşa încât conlucrarea noastră terapeutică a avut în vedere, pas cu pas, încheierea şi integrarea lor.

Rescenarizarea. Un alt fel de a fi Alex – de la autotransfigurare la restructurare personală

La prima vedere, aparent, contactul şi iniţiativa de a cere „sfat, consult şi tratament” simt motivate şi uneori obsesiv argumentate de o lungă listă de simptome, care de care mai supărătoare. Evident, „ambalate” convingător în cele mai personale şi transparente ori absconse „haine” şi expresii metaforice, „unicate”, fireşte, pe piaţa ofertei de suferinţă.

Dar dincolo de aparenţe, intuirea, „lectura” şi decriptarea simbolică a planului nerostit şi neasumat

(ocultat de inimaginabilele meandre ale inconştientului sau de falsele „ziduri de apărare” a Cetăţii Egoului aflat în derivă) constituie, în realitate, piatra de încercare a oricărui terapeut.

Metaforele clienţilor şi ale pacienţilor (pe care prefer să-i înţeleg ca pe Persoane blocate în propria evoluţie, cu preţul suferinţei) sunt pentru mine cea mai bună cale de a intra în contact chiar din prima clipă şi de a găsi modalitatea cea mai potrivită prin care să catalizăm schimbarea terapeutică, împreună, evident.

În cazul lui Alex, ele au funcţionat nu numai ca o poartă de intrare în scenariul său de viaţă, ci şi ca o iscusită plasă personală de a se „pescui” pe sine din „găleata existenţială” în care intrase. Rescenarizarea prezentului şi catalizarea unor integrări lămuritoare, precum şi a unor înţelegeri şi decizii mature s-au produs firesc, pe măsură ce energia stocată în experienţele emoţionale traumatizante şi blocante ale trecutului s-a decompresat, repolarizându-se şi oferindu-i lui Alex o forţă naturală de autorestructurare.

Simptomele-metaforă, la rândul lor, s-au dizolvat ca de la sine, nemaigăsindu-şi „timp şi rost” pentru comunicări subtile, deghizate, ale unor nevoi damnate sau neasumate. Neliniştea, durerile de cap, atacurile de panică, dubitaţiile obsesive, sentimentul iniţial de disperare şi blocaj, furia şi frustrarea aveau să se estompeze rând pe rând şi să devină tot atâtea porţi magice de a se descoperi pe sine.

Într-un fel, Alex îşi era recunoscător că se descoperă pe sine altfel decât îşi imaginase. Asta îi resuscita speranţa, stimulându-i credinţa că o să „găsească ce caută”, adică pe sine, clarificat, liniştit şi disponibil să se implice într-o viaţă plină de sens.

De la o zi la alta, Alex se întrecea pe sine în a-şi decripta scenariul, rolurile asumate, capcanele lor, reiterările conştientizate şi „pietrele de moară” ale relaţiei părinţilor săi, precum şi ale propriului Eu cu Sine, încă

neîncheiate în sufletul lui, bogat ca o mină de aur mult timp neexploatată sau închisă din lipsă de „fonduri”. Nu de alta, dar mai trebuia consolidată pe ici, pe colo, şi riscul unei iluzorii prăbuşiri ameninţa chiar felul lui de-a fi mereu perfect în imperfecţiunea sa, la suprafaţă. Vreau să spun că Alex trăise perfect acoperit în supracompensare, în straniul şi nostalgicul efort de a avea, a fi şi a simţi în viaţa sa *„Totul, Completitudinea”*, atât de multă vreme refuzată, ca urmare a absenţei îndelungate a tatălui din viaţa sa. *„Încă nu mă simt OK, împlinit, sigur că e bine tot ceea ce fac şi dacă e bine să fac asta”* a fost o vreme sloganul său de deschidere, repetat cu obstinaţie, într-un frumos joc al rezistenţelor, în jurul acceptării şi integrării temei autorităţii (paterne, desigur), de care a reuşit să devină conştient, folosindu-se de ea ca de o punte de trecere către un strat mai profund sau mai înalt al dezvoltării sale spirituale.

Şi-a traversat amintirile şi ficţiunile nefericite cu curaj şi creativitate, reevaluându-şi-le succesiv, dându-le sensuri noi şi deblocându-şi perspective, iniţiative şi acţiuni inedite. Asta nu înseamnă că totul era roz şi previzibil crescător. Nu... Dar cel puţin de câteva săptămâni funcţiona „curgător”. Lucrurile se legau în viaţa sa, aveau miez şi îi transmiteau mesaje din ce în ce mai clarificatoare şi mai stimulative pentru a experimenta altfel relaţiile, culmea! – nu doar cele parteneriale.

Lua cunoştinţă, plăcut surprins, de puterea lui de a risca să-şi rezolve dependenţa afectivă, acceptând-o mai întâi şi deculpabilizându-se treptat de iminenţa separării din viaţa lui actuală. Adică separarea de *mănuşa-surogat* ce venea din trecut şi pe care i-o atribuia partenerei (nr. 2) ce juca deghizat rolul de *„Tată slab”*, dar, în acelaşi timp, *„indispensabil”* pentru integrarea masculinităţii sale confuze.

Cum îşi compensase, o vreme, sentimentul de neputinţă şi lipsa de fermitate în decizii? Prin excese sexuale şi tandreţe „istovitoare” *Bănuia că dacă renunţă*

la… şi-ar fi pierdut Stima de sine, n-ar mai fi fost El. (Oare numai asta eşti? l-am provocat la un moment dat.) A avut efect… A realizat brusc adevărul lui: „Era mult, infinit mai mult decât *asta (sexualitate insaţiabilă) şi mai avea încă ceva important care l-ar fi putut face să se simtă complet – şi-ar fi dorit să fie tată, unul adevărat, «performant», cel mai cel dintre toţi taţii… nu unul de ocazie, ci unul pe bune…” Desigur, dacă ar fi fost o dăruire autentică şi nestigmatizată în străfundurile inconştientului său, ar fi fost în al nouălea cer, bucuros, energic şi luminos, ceea ce, evident, nu se mai întâmpla în relaţia cu noua sa parteneră-capcană… „Asta fusese demult, când era prieten doar cu prima sa parteneră, pe care afirma cu tărie că o iubeşte şi în prezent la fel de mult, dar… ceva nu mai mergea nici cu ea”. „Asta l-a şi făcut atât de vulnerabil la presiunile afective ale celeilalte, la ofensiva neajutorării ei.* S-*a simţit atât de important pentru Cineva… «interzis»”.*

Să ridicăm puţin cortina…

Teama de abandon şi de a fi abandonat de ambii piloni de sprijin ai sufletului său – părinţii (fiecare pretinzând că nu i-ar putea fi părinte decât de unul singur, excluzându-l pe celălalt din efortul unificat de a-şi susţine *comoara”* – fiul) – era una dintre cheile care îi închideau contactul real cu Sine şi cu uriaşul potenţial de dezvoltare coerentă, unitară şi armonioasă de care dispunea. În felul acesta, Inima sa „era ruptă” în două, încercând cu disperare să se unifice, fie şi în clandestinitate, prin angajarea duplicitară a unor parteneriate neconsensuale şi sancţionate drastic în sistemul său de valori morale.

Mai simplu spus, fantasmatic, eroul nostru îşi dorea cu infinită ardoare ca relaţia părinţilor săi să existe în prezent (neacceptarea divorţului) şi să nu fie pus în situaţia de a fi condiţionat în iubirea şi contactul necesar cu ei de excluderea celuilalt. (*Observaţi, vă rog, încă o dată, efectele disociative, la distanţă, ale divorţului neintegrat în dezvoltarea emoţională a copilului şi adultului de mai târziu? Chiar nu încercaţi nicio umbră de*

îngrijorare?!...)

Ori eu, ori el era o regulă „afectivă” insinuată de mamă, predispunându-l pe Alex la disjuncţie interioară.

„*Şi tu, şi tu* devine regula în viaţa sa duplicitară – deghizare simbolică a dublei dependenţe care îl menţine în infidelitate, cu efecte reale distructive în viaţa sa partenerială actuală. Desigur, pulsiunile, nevoile şi frustrările lui Alex jucau împreună o piesă actuală proiectată cu actori (mai bine zis actriţe) noi... Este o „piesă” care reface compensator vechea piesă a relaţiei parental-filiale scindate. Aceeaşi piesă deghizată, în decoruri noi şi cu actori noi, dintre care unul în „travesti”: deşi, aparent, mama ar fi putut fi „transferată” în rolul „iubitei cu copil”, aceasta s-a dovedit a fi în fapt readucerea în scenă, simbolic, a propriului „tată cu copil” (de data asta neabandonat), contrazicând reparator primul scenariu, cel real, din trecutul infantil al lui Alex.

Comportamentul posesiv, dependent şi intolerant al acestei partenere este doar o „oglindire” a dorinţei secrete a copilului interior Alex de a fi important, păstrat, iubit şi acceptat de către tată, cel care în realitate, forţat de condiţionările mamei, pare să asume abandonul fiului (cel puţin în mintea şi în sensibilitatea rănită a acestuia din urmă). Aşa se explică de ce El, adultul Alex, *nu poate s-o „abandoneze” pe această femeie, care „oricum, a mai fost rănită odată, anterior, în propria căsătorie, dar nu va lăsa copilul să-i fie «luat», chiar dacă pentru asta face eforturi”*. Modelul rolului nou contrazice (proiecţie compensatoare) slăbiciunea primului (cel patern, real), care s-a supus regulilor mamei (soţiei), renunţând să mai lupte pentru a-şi vedea şi însoţi copilul (Alex) pe parcursul evoluţiei lui.

În „arta ficţională” a lui Alex, reduplicarea şi îmbogăţirea corectivă a scenariului atrage în capcana trecutului său neintegrat o persoană, la rândul ei potrivită să joace acest rol (femeia divorţată, cu un copil rămas în propria-i grijă). Fiecare are ceva de învăţat şi de schimbat în evoluţia sa. Pe parcursul procesului, Alex devine mai

conştient de cine este, ce poate şi ce alege să facă…

Desigur că, fiind interconectaţi prin fire tainice, profunde ale experienţelor neconştientizate încă, dar „ziditoare” mutual, e suficient ca o metamorfoză a unuia dintre roluri să se producă, pentru ca ea să se reflecte şi să se întâmple spontan şi în celălalt. Suntem doar oglinzi unii pentru alţii. Asta s-a şi întâmplat treptat pe parcursul terapeutic – o dublă modificare a felului celor doi de a-şi privi relaţia, de a-şi revizui aşteptările, de data asta într-un plus de realitate, care i-a eliberat mutual din capcana comună.

Sentimentele s-au repolarizat fără costuri sau riscuri semnificative, iar creşterea distanţei emoţionale şi procesul de clarificare şi autenticizare i-au reaşezat pe ambii într-o relaţie mai matură, de solidaritate şi suport amical, erodând apetenţele erotice fals şi regresiv alimentate.

De la suprafaţă la adâncimile Eului este întotdeauna o dublă scară rulantă. O poţi folosi, dacă o vezi… Totul e ca schimbarea proiectată să iasă din ficţiune şi să se întâmple pe terenul încă virgin şi roditor al realităţii prezente, adică să se înrădăcineze în „pământul regenerator” al propriului Sine. Atunci prinde contur ferm. Se materializează în viaţa de zi cu zi.

În ce scop? Pentru o Reîntâlnire mai creatoare şi completă cu Eul adult, cel de acum, cel de aici.

Ce s-a mai întâmplat în evoluţia lui Alex?

Şi-a dezlegat o mulţime dintre nodurile plasei ce-l ţinea captiv, asemenea unui peştişor de aur prins, dar abandonat pe plaja pustie de un pescar dezamăgit şi orbit de propria captură. Neobişnuit cu îndeplinirea miraculoasă a celor trei dorinţe, „pescarul” din El flămânzise, renunţând să-i ceară „peştişorului” hrana cea de toate zilele.

Şi-a abordat în Realitate relaţia cu părinţii, reluând-o pe cea cu tatăl său. Contrar temerilor sale, contactul a fost mai mult decât hrănitor, vindecător chiar, am spune de-a

dreptul reconstructiv. Şi-au recuperat relaţia neconsumată doar în câteva luni, redescoperindu-se mutual, plăcut surprinşi – doi adulţi, prieteni, în fine tată şi fiu, stingând împreună resentimentele de odinioară.

Au „ars” împreună „ce au avut de ars” şi s-a făcut cald. Nebănuit de cald. S-au revalorizat mutual, au petrecut mult mai mult timp împreună. Fireşte, surpriza cea mare a fost că nimeni nu s-a supărat că şi-au reluat relaţia, ba dimpotrivă, totul a decurs lin, discret şi cu participarea neaşteptat de calmă, comprehensivă şi încurajatoare a propriei mame şi a soţiei actuale a tatălui său.

Ambele femei implicate – *„mănuşile” din trecutul şi prezentul tatălui său – au fost restituite simbolic posesorului* – tatăl lui Alex, iar o detaşare înţeleaptă şi plină de umor s-a produs în viaţa lui Alex, odată cu un sentiment crescut al autoîncrederii şi al recunoştinţei faţă de sine însuşi că şi-a permis *„să treacă pragul”*.

Decizia pe care şi-a asumat-o l-a condus ulterior într-o altă direcţie benefică. Avea să-şi despovăreze partenerele de iluziile proiectate asupra lor şi să-şi reaşeze relaţia partenerială pentru care a optat conştient (prima) pe o bază mai solidă, mai implicată şi completă.

Forţa Eului a izbucnit mai năvalnic decât oricând în acţiuni limpezi, curgătoare, bazate pe autoacceptare şi pe bunăvoinţă calmă faţă de toţi ai lui. Făcuse pace şi pe dinăuntru, şi pe dinafară. Atât cât să-şi poată continua drumul…

Flash…

Am avut azi o discuţie clarificatoare cu A. (a doua prietenă). Nu a fost uşor, dar nu mi-am imaginat că o să-i fac faţă… Am putut şi mă simt uşurat… Nu s-a lăsat cu una, cu două, dar până la urmă acceptă să se mute din spaţiul în care locuim pentru a verifica sentimentele mele, deşi i-am mărturisit sincer că nu mă simt capabil să fiu înlocuitorul tatălui ei şi nici al tatălui copilului ei. Este ca şi cum am cumul de funcţii… Numai că eu îmi doresc

propriul meu copil. (Cred că deja îl ai, îmi trece prin minte, eşti chiar tu însuţi – copilul interior regăsit!)

Nu ştiam asta. Am aflat-o ieri, în timp ce discutam cu A. Nu a fost prea receptivă la acest aspect şi a evitat să se implice. Am realizat brusc atunci că îi spuneam ei sau chiar îi reproşam ceea ce mi se părea mie că prima mea parteneră îmi spunea altă dată Mie sau se aştepta de la Mine... înţelegeţi??!... (caută să se asigure că sunt pe fază... Sunt numai ochi şi urechi). Ea dorea să avem copii, să ne aşezăm, să construim o viaţă de familie. Eu – nu şi nu... Nu ştiam de ce vorbeam aşa atunci... Acum ştiu – mă temeam să nu fiu în situaţia de a-mi abandona copilul, să nu fiu ca tata... Să nu repet istoria... N-aş suporta asta... Dacă mi s-ar fi năzărit să mă despart ulterior de ea şi am fi avut un copil???

— Povestea cu drobul de sare... (sumarizez eu, din celălalt plan...)

— Exact! Şi atunci, nu eram sigur că o merit, că sunt potrivit pentru Ea. (Se referă la prima sa iubită.) Părea perfectă. Of, Doamne, ce e în CAPUL meu! (Se opreşte brusc, presându-şi palma dreaptă deasupra INIMII.) Seamănă cu sentimentul pe care îl aveam uneori faţă de mama mea – mă simţeam neputincios şi incapabil să-i ofer afecţiunea de care avea nevoie şi pe care acum înţeleg că ar fi aşteptat-o de la... tata. Dar nu a făcut nimic pentru asta... Ca şi ea, nici prietena mea, iubita mea (rectifică expresiv), nu m-a forţat, nu s-a străduit să mă preseze, să mă convingă cu căsătoria, deşi în clipa asta realizez că nu Ea trebuia s-o facă. Eu unde naiba eram atunci şi cine eram de fapt?!!...

Ea a acceptat amânările, evitările mele mulţi ani, dar ştiu, simt, că o aşteaptă cu o răbdare de fier să se întâmple într-o zi... Mi-a acordat un răgaz... E un înger de răbdare... (Cred că e un înger de iubire, îmi zic în gândul meu, şi încă una necondiţionată, amice. O raritate în zona asta de vârstă... Eşti un mare norocos – păsării chioare îi face Dumnezeu cuib...) Numai să mă mai vrea acum...

— Tu ce crezi acum? Cum o vezi în clipa asta? (îmi testez metafora interioară pe propria lui viziune... sper să şefi vindecat de orbul găinilor...)

— Cred, sunt sigur, că şi ea mă vede ca făcând parte din viaţa ei. Simt că ea mă înţelege şi că mă vrea, dar implicat până la capăt... O şi văd, draga de ea, aşteptându-mă...

— Se mai numeşte cumva şi Penelopa? insinuez eu cu un surâs, dând-o pe glumă.

Apoi schimb brusc tonul într-un registru ferm şi clar.

— Observă-te! Ce ai de gând, acum? Ce-ţi vine să faci?

— Îmi vine s-o sun... (ezită) Mai bine mă duc s-o văd. Surpriză. Cred că se va bucura mai mult în direct.

— Eşti sigur???

— Mai mult ca sigur...

— OK. Succes!! Să fie bine... Este deja.

În pragul uşii îmi întoarce un zâmbet solar... Să vă spun un secret – în clipa asta mă simt incredibil de fericit... Pe bune!

— Înhh... şi încă eşti aici, îţi dai seama peste vreun ceas cam cum ţi-ar fi? Fii atent, simte-l. Acum... momentul acela.

...A zbughit-o, lăsându-mă să râd de una singură. Ne jucasem puţin pe axa timpului. S-a dovedit a fi cu folos, adică pe bune!!

A fost aşa cum a intenţionat, a simţit şi făcut. Simplu. Clar. Curgător. Pe măsura deciziei... unificat în minte, în inimă şi în acţiune. Fără efort. Ca de la sine. Se topiseră toate carcasele, iar iluziile se evaporaseră la Focul domol al propriului său interior. Descoperise pe cine iubeşte şi ce vrea. Respira liber.

Epilog

Flash (după vreun an... în pauza dintre alte două consultaţii, un telefon scurt):

— Scuzaţi-mă, puteţi vorbi? Sunt Alex... Vă amintiţi de mine?

— Salut, Alex. Mă bucur să te ascult… (îi răspund cu sentimentul că nu ne-am auzit de ieri… se precipită să-mi comunice, reconectat brusc în acelaşi fel).

— Trebuia să vă spun asta… Ţin să vă spun asta!… Sunt Tată!…

(îi simt vibraţia inconfundabilă… şi-a atins vârful unei trăiri în care bucuria, uimirea, entuziasmul şi fericirea împărtăşită iluminează dincolo de timp şi de spaţiu…)

— Nici că puteai să-mi dai o veste mai bună… Să vă trăiască şi să vă bucure neîncetat… E băiat? risc eu o întrebare al cărei răspuns îl anticipez (nu de alta, dar avea sens în ecuaţia vieţii lui, deocamdată…)

— Daaa, i-am dat nume de evanghelist (îi percep surâsul satisfăcut ca un curcubeu iţit între telefonul lui şi al meu. Apoi continuă *oarecum precipitat…) Când putem veni să vă arătăm bebeluşul?*

— Oricând. Încântată de cunoştinţă…

M-am gândit chiar atunci, că ar fi frumos să scriu despre El şi despre Ei, în timp ce spaţiul dintre inspir şi expir mi s-a umplut brusc de o recunoştinţă greu de exprimat…

…Doamne, binecuvântată fie puterea ta regeneratoare!

Şi pentru ca lucrurile să fie complete, în sincronicitatea lor, chiar în acea clipă, pe balconul meu, o porumbiţă şi-a depus două ouă (în interval de un ceas, ce-i drept), în vechiul ghiveci rămas fără flori, cu pământ uscat de arşiţa verii, şi s-a apucat de clocit. Până la începutul toamnei m-am bucurat de miracolul reînnoirii vieţii sub ochii mei. Până când cei doi pui şi-au luat zborul, urmare a antrenamentului natural al perechii de părinţi, dedicată constant, cu pricepere, răbdare şi simplitate. Puii le semănau leit, dar aveau totuşi un aer personal şi câteva aranjamente coloristice diferite în zonele delicate ale aripilor.

Porumbeii mi-au dat o mare lecţie de viaţă şi de dezvoltare personală. Curs gratuit de formare continuă.

Simt nevoia să le mulţumesc, oriunde şi oricând…

BRÂNDUSA ORĂŞANU

Formare în psihanaliză clinică şi psihoterapie psihanalitică, 1983 – 1988, 1992 – 1995 în Bucureşti; 1994 – 1998 – formare practică şi teoretică la Institutul Societăţii Psihanalitice din Paris (analiză, supervizare, seminarii teoretice şi clinice), cu rezidenţă temporară în Franţa; 1995 – 1999 – formare în psihoterapie psihanalitică în cadrul Programului de formare în psihoterapia psihanalitică, organizat la Bucureşti de Fundaţia Olandeză pentru Psihoterapie Psihanalitică

Psihanalist formator, supervizor, responsabil de formare (2002 – 2006), vicepreşedinte (2009), în Societatea Română de Psihanaliză, Grup de Studiu al Asociaţiei Internaţionale de Psihanaliză; membru direct al Asociaţiei Internaţionale de Psihanaliză (din 1997); membru fondator al Fundaţiei Româno-Olandeze pentru Psihoterapie Psihanalitică (2000); membru fondator şi vicepreşedinte (2006 – 2009) al Asociaţiei Române de Psihoterapie Psihanalitică de Grup (2006)

18 ani de experienţă ca psihanalist şi psihoterapeut

Neîndemânarea

Marţi, 5 septembrie 1993

— E *prima şedinţă după prima vacanţă*, vorbeşte el emoţionat, cu înfrigurare, de parcă aleargă spre ceva.

Apoi, încet de tot:

— *A trecut multă vreme…*

— *Ce-aţi spus*? *îl întreb*.

Ştiu că se supără dacă îl întreb una ca asta. Îi rupe din fluiditatea discursului pe care el însuşi îl ascultă. Mult mai grav încă, îi arată că noi doi nu-i ascultăm propriile-i cuvinte la unison, că eu nu sunt înăuntrul lui, ci undeva, afară, ceea ce poate părea, uneori, insuportabil de departe. Puteam să tac, câteodată o fac în astfel de momente. Însă acum am vrut să ştie că am ales între iluzia continuităţii noastre şi realitatea faptului că el trebuia să-

mi vorbească mai tare, dacă dorea să ajungă la mine.

— *Ah, iarăşi*! răspunde, enervat. *Dar… ce-ar fi să nu mai repet ce-am spus, hm*?

— *Faceţi cum doriţi*, zâmbesc. *Nu am auzit*.

La care, el, tare, rar şi apăsat:

— *Am spus că a trecut multă vreme*! Apoi, se îmblânzeşte: *Multă vreme de când n-am mai fost aici. Parc-ar fi fost un an, nu o lună. Timpul trece greu. Nu-i înţeleg pe cei care zic*: *Cum a trecut de repede anul*!… *prin Sau viaţa… Asta, mirarea, mi-a rămas de când eram copil. Şi simţurile mi s-au ascuţit ca atunci. Ascult muzica altfel*.

Mama, în momentele ei filosofice, cădea pe gânduri şi ofta: *Eh, ce ţi-e şi cu viaţa asta… apoi se scutura şi-şi continua treaba. Nu-i plăcea să citească, în schimb îmi aducea teancuri de cărţi. Cărţile m-au salvat. Nu ştiu de la ce. M-a învăţat să citesc într-o iarnă, stăteam tolănit, iar ea îmi arăta literele, pe rând. După ce m-am săturat s-o urăsc, i-am fost recunoscător că a făcut-o. Fără cărţi, aş fi ajuns orice… Un delincvent… Mă văd acum, ca într-un dans pe sârmă*: *mă aplec într-o parte, văd nebunia*; *mă aplec în cealaltă, văd perversitatea, îmi place să risc să cad şi să nu cad*! *Dacă aş avea o frânghie, m-aş putea scufunda… însă n-ar mai fi la fel*.

— *Poate că vreţi să vă fiu eu frânghia*, îi spun, *să vă ţin şi să puteţi fantasma în voie*.

— *Şi ce*, *se enervează el din nou*, *dacă vorbesc la suprafaţă, nu se poate ghici cum sunt în adânc*? *Trebuie să vă spun totul negru pe alb*? *Altfel nu există fantasme*? *Asta, pentru că aveţi o minte de femeie*!

Râde. Ştie că aşa, pe divan, poate spune orice despre mine, lucruri de care s-ar ruşina faţă în faţă. Şi apoi, nu asta i s-a cerut, să spună ce-i vine în minte? Mai ştie deja, după patru luni de analiză, că nimic din ce îmi spune nu are consecinţe reale: nu-l răsplătesc dacă e bun, nu-l pedepsesc dacă e rău. Ce uşurare, ce spaimă. Aprecierea provocatoare despre mintea mea de femeie are mai multe

funcţii.

Prima e o îndrăzneală care îi ascunde vulnerabilitatea, e o contraruşine, cui pe cui se scoate.

A doua e un fel subtil de a vorbi despre dorinţa lui sexuală şi de a mă excita în mod inocent – cuvântul „femeie” e îmbrăcat cu o „minte”, nu cu un „corp”.

A treia, prin aluzia la echivalenţa femeie-lipsă de minte, e răzbunarea pentru interpretarea mea, care l-a rănit. Nu oferta mea de sprijin a auzit-o, ci partea cu „să puteţi fantasma în voie” Păi, până acum, ce naiba a făcut? Se poate şi mai mult? Alţii fantasmează mai în voie de atât? Ce face el nu e mulţumitor, sau ce? Să-l las în pace deci, dar să rămân cu el: declaraţie drăgăstos-sfidătoare, de macho gingaş. Inspiră multă iubire, de ce oare n-o simte? îl văd copil, în preajma unei mame seducător-nepăsătoare, copleşitoare. Interpretarea mea nepotrivită i-a dat totuşi prilejul să fie agresiv. Asta e bine. Nu se lasă doborât.

Cât despre „mersul pe sârmă”, şi-a apreciat nevroza, în mod spontan. Nu e psihotic, dar teama de asta există, teama în faţa propriei dorinţe de a-şi pierde limitele, de a zburda nestingherit de norme, pe largul bulevard al nebuniei, cum spune Searles. Nu e nici pervers, însă pare dotat cu echipamentul necesar pentru aşa ceva: îţi poate manipula trăirile „din vorbe”, ca să se joace cu tine de-a şoarecele şi pisica, te zăpăceşte, te face să înţelegi una şi să simţi alta. Ar putea fi pervers, dacă ar fi mai distructiv. Pisica se joacă o vreme, apoi îşi înghite prada. El se joacă şi atât, el îşi iubeşte interlocutorul, se identifică cu acest partener de hârjoană şi, în afară de asta, se lasă el însuşi prins de propriile-i puneri în scenă. E plăcut şi excitant pentru el, dar cred mai degrabă că este un fel de a se face iubit şi de a se proteja, totodată, de ceea ce ar putea fi jocul periculos al celuilalt. Îmi confirmă presupunerea că orice funcţionare nevrotică (numită azi, în psihanaliză normală) are, undeva în adânc, resurse perverse pe care nu se îndură să le scoată la lumină.

Şi-a făcut show-ul pe ziua de azi.

Nu-i adevărat, sunt eu mai puţin răbdătoare. Ştiu cât e de rănit! Cât poţi fi de rănit ca să simţi o încurajare ca pe o lovitură? De câte ori, acum o mie de ani, i s-a spus: „Poţi mai mult, băiete!”, cu aerul unui „Hm, cam puţin!”? În ce an, în ce zi, la ce oră verbul a face s-a dat peste cap şi s-a transformat în a fi? „Fii mai mult, băiete! Eşti cam puţin, cam foarte puţin, cam deosebit de incredibil de mic de tot, eşti invizibil!” Simt eu însămi cum încep să mă înfurii: duceţi-vă naibii, părinţi boşorogi şi absurzi! Nu vedeţi cum îl sufocaţi cu pretenţiile voastre meschine, cu narcisismul vostru obscen? Nu simţiţi cum vă hrăniţi din trupul fiului vostru, canibali morali! Tyrannosaurus în costum şi Archaeopteryx în fustă!

Ajunge. Tocmai era să cad în cea mai frecventă şi inconştient îndrăgită, în cea mai populară capcană a psihanalizei clinice. Anume, alunecarea de pe ţărmul explorabil, unde cuplul raţiune-simţire se plimbă eficient, bâldâbâc! în bulboana clivajului domnului T.

Ce se întrevede acolo? Ura, la ea acasă. Horreo, horrere, horror, odiosus, abominare. Nu că ar fi vreo problemă cu ura, ba chiar, cine nu are niciun pic de ură, să-şi cumpere, ea e necesară în multe operaţiuni armate metaforice. Însă, puţină atenţie, vă rog. Dacă te identifici cu ura filială şi adormi acolo, legănat de dulcea muzică francică hati an, domnul T. a câştigat un prieten linge-blide şi a pierdut un psihanalist. Fiindcă dacă ne mutăm împreună în garsoniera 666, obţinem două lucruri deodată. Unu, pierdem din vedere iubirea enormă a domnului T. pentru părinţii săi; undeva, în alt cartier al istoriei lui, văd un puştiulică bucălat, în pijama cu urşi (mici), spunându-le noapte bună şi sărutându-i drăgăstos pe… hei, dar aceştia nu simt tot… aceia?

Unu deci, pierdem din vedere ambivalenţa de ansamblu şi, în acest caz, ne putem duce cu toţii la culcare, nemaifiind mare lucru de făcut.

Doi, deşi deja e redundant, când psihanalistul se

declară adept al sectei celor buni, care au permis de aruncat primul cu piatra, el va fi greu de identificat vreodată cu… canibalii din poveste. E dificil, chiar şi numai din punct de vedere intelectual, să găseşti asemănările dintre un sfânt şi un… canibal, sau cum îi spuneam la supărare. Pe scurt, al doilea lucru e că am ratat ceea ce noi numim transferul negativ. Nu ai transfer negativ, nu ai analiza urii hic-et-nunc. N-ai hic-et-nunc, e ca şi cum, în loc să mergi la teatru, mergi la un film de desene animate. Îţi plac mai mult filmele de desene animate? Să fii sănătos. Atunci, e ca şi cum, în loc să consumi mâncare organică, apelezi la sandviciuri cu E-uri. „În analiză, seducţia e plăcută, dar e otrăvitoare”, spunea colegul german Michael Rotmann.

Nu rămân, aşadar, în bulboana-hatjan, mă redresez. Din păcate, dar şi, la fel de bine, slavă Domnului, nu pot să-i cer iertare şi nu poate nimeni, pentru felul contorsionat în care el a fost iubit. Se va mai înfuria pe mine, pe timpul meu, pe mirosul străin din cabinet, pe vocile care se aud uneori în clădire… Atâtea corpuri intruse, prea multe!

Am „gândit” toate acestea printre minutele de tăcere ale analizândului meu.

— *Hm… îmi vine în minte visul de astă-noapte, continuă el. Se făcea că eram pe o stradă pustie. Îmi răsare înainte un copil mititel, palid, într-o cămăşuţă verzuie. Stătea cu picioarele depărtate, bine înfipte în pământ, precum un cowboy golaş. Nu mă băga în seamă pe mine, privea drept înainte, de parcă era regele lumii. Părea asexuat. Mă apropii de el, mă aplec, îi iau mâna şi îl întreb: Ce mai faci? îmi răspunde, cam răstit pentru vârsta lui: Ce vrei, bă? Sunt dezamăgit şi mă aud gândind calm şi răspicat, pe îndelete, cum nu fac niciodată în realitate: „Aşa, care vasăzică”. Mă hotărăsc să-l sărut pe obraz. O fac. Apoi, pe celălalt. Obrajii copilului capătă culoare şi viaţă, mă priveşte surprins. Mă uit la el şi mă cuprinde din senin aşa, ca o tristeţe. Sentimentul că s-a întâmplat ceva*

ireversibil. Ştiţi, ca atunci când oamenii spun: Nu o să mai fie niciodată ca înainte.

Iubirea înseamnă să laşi timpul să treacă prin tine. Simţul timpului, trezit, aduce cu el simţul durerii şi al tristeţii. Pierderea.

— *Mi-am spus în gând, în vis: Acum o să-l sărut pe gură.* În *momentul acela, brusc, visul s-a terminat.*

Tăcere, neaşteptată.

— *Ca şi visul, brusc, v-aţi oprit,* îi spun.

— *Mă gândeam… dar asta n-are legătură… Mă gândeam la prima marţi din vacanţă* (prima şedinţă din săptămână, la care l-aş fi aşteptat dacă n-ar fi fost vacanţă)*. În ziua aceea, m-am trezit dis-de-dimineaţă, ca şi cum ar fi trebuit să vin la dumneavoastră şi mi-era teamă că întârzii. Stând aşa, mi-am imaginat deodată că noi doi am făcut un copil împreună. A fost prima oară când, imaginându-mi că am un copil, l-am văzut băiat: era în burta dumneavoastră transparentă, stilizat, aşa cum desenează copiii. Era intens, totul. Când m-am dezmeticit, am realizat că n-o să se întâmple niciodată. Atunci, mi s-a făcut rău.*

E momentul să intervin, ca şi cum nu trebuia să las răul să intre în încăpere:

— *Vedeţi în mine o mamă care vă învaţă să citiţi, dar care pare inaccesibilă. Vreţi să treziţi copilul din mine.*

Pentru moment, nu mi-e clară semnificaţia lui „a citi” Trimite, pesemne, la cărţile care l-au salvat pe domnul T. de la delincvenţă, adică de la prăpăstiile din fantasma lui cu mersul pe sârmă. A învăţa să citească înseamnă, poate, a se mişca în voie cu mintea, fără a cădea în psihoză sau în perversitate. Acesta ar fi rostul analizei lui: să stabilim împreună graniţa drumului mental viabil, măsura libertăţii lui. De unde şi vorba psihanalitică de borderline. Pe o sârmă nu se poate trăi…

Tace din nou, dar ştiu că m-a auzit.

— *Azi am întârziat şapte minute,* spune. *Am alergat şi, când am bătut la uşă, încă mai gâfâiam. Oare de asta*

vreau să întârzii? *Ca să alerg şi pe urmă am un pretext ca să gâfâi liniştit*? *Poate că ăsta e felul meu de a trişa…*

— *Da, fiindcă, în dimineaţa aceea din vacanţă, aţi avut emoţii intense*, îi răspund. *Le ascundeţi după altceva, ca după o perdea*.

— *Da*. *Da*, se bucură el că a fost înţeles. *Şi apoi, altă perdea, şi alta… iar când sunt eu, nu se mai ştie*. *Vedeţi, vă spun totuşi asta*! *Am nevoie de tot tacâmul*! *Totul la vedere*.

Acest „totul la vedere” mă duce cu gândul la o altă şedinţă cu domnul T., când el mi-a povestit despre cum a asistat la un spectacol dat de un fel de clovn. Iată povestirea lui de atunci.

Faza cu clovnul

— *Mă plimbam prin Stockholm*. *De fapt, aveam treabă şi voiam să se întâmple ceva care să mă facă să cred că mă plimbam. Înainte să aflaţi faza cu clovnul, trebuie să aflaţi ce am descoperit despre mine şi relaţia mea cu cuvintele*.

Eu nu respect cuvintele.

Aici, domnul T. râde amar. Râsul amar e un amestec de plăcere şi tristeţe.

— *De aici*, continuă el, *derivă faptul că nu am încredere în capacitatea dumneavoastră de înţelegere*. *Relaţia dintre mine şi mama a fost cum nu se poate mai concretă*: *dincolo de cuvânt*. *Cuvintele nu mă pot susţine atunci când concretul mă invadează*.

Mersi! îi dă mâna să râdă amar de cuvinte, el, care le stăpâneşte aşa de bine! Uneori, le învârteşte atâta, că te ameţeşte. Ce bogăţie, ce risipă. Oare îl invidiez?

— *De aceea, pentru mine, dragostea este incompatibilă cu munca intelectuală*. *Nici tata nu avea încredere*. *Îmi spunea*: *„Eşti deştept, dar în fapt eşti prost” Apoi, altă dată*: *„Ştii, mi-e teamă că o să mă ajungi din urmă” Oare mă invidia*?

Ha!

— *Nu mi-a încurajat niciodată logica, raţiunea,*

puterea de abstractizare. Doar intuiţia. Aşa că eu mă folosesc de cuvinte ca de nişte unelte insuficiente. Nu le spun pentru a comunica, le spun pentru a transporta sentimente, dintr-un corp în altul.

În clipa asta, de exemplu, aş vrea nu să-mi spuneţi ceva, ci să vă ţineţi mâna pe burta mea.

Tata a renunţat la inteligenţa lui abstractă. Eu de ce aş face ceea ce el ignora, ba chiar dispreţuia? Mama, în schimb, era mândră de succesele mele. El încuraja doar ce ştia că stăpâneşte din vârf.

Mi-aţi spus odată că vreau să vă provoc sentimente, ca şi cum m-aş juca, să nu mă plictisesc. E adevărat, dar asta e la suprafaţă, e o apărare. De fapt, e prea mult, totul, pentru mine. Trebuie să împart ca să suport, e prea mult, mă sperie intensitatea lor dinăuntru. În loc să le pun în cuvinte, le transmit, ca să le pot vedea. Tata avea un fel de a-mi spune: nu citi, trăieşte şi sedu! (în numele lui, adică), vocea contează, nu ceea ce spui! Sedu-i, nu-i iubi, întoarce-te la mine victorios. Cucereşte-i, nu te lăsa cucerit.

Iar dumneavoastră… aveţi un fel de a-mi cere să recunosc că vă iubesc, să o recunosc textual. Oficial, în cuvinte. De ce să fac asta, ce obţin? Ca să mă lovesc de zidul tăcerii? Ura, ehehei, ea da. Cel puţin, cu ea pot acţiona! Pot pleca, de pildă. Dar iubirea? Ce pot să fac cu ea aici? Să rămân cu ea, aşa cum aş rămâne cu un buchet de flori care mi-a fost returnat? Nici mama nu-l primea… Vreau să vă iubesc fără să ştiţi, ca pe ea. De ce?

Cum am putut trăi în casa aceea, care gemea de senzualitate? De dorinţe, luptă şi suferinţă? De plăceri ascunse, de vinovăţie? Cum de n-am înnebunit? Fiindcă nebunia e interzisă.

Mă plimbam prin Stockholm, deci, fără să simt nimic deosebit, în afară de o stare uşoară de foame, care-mi place, fiindcă mă face vigilent. Dau de o piaţă, aproape goală, pavată cu pietre, cum îmi place mie. Un băiat foarte tânăr, păr blond, lung, drept. Totuşi, băiat, deşi gingaş. Mă

opresc, încerc să înţeleg ce se întâmplă. Între timp, încep să se strângă oameni, tot mai mulţi. Erau atraşi, ca şi mine, de modul lui misterios de a trebălui acolo, în văzul tuturor, cu nişte mişcări uşoare, delicate, ca într-un dans lipsit de logică.

Ce dracu'face?

Lua de pe caldarâm tot felul de obiecte mărunte, pe care le învârtea, în sus şi în jos, câte două-trei deodată. Se întorcea spre sacul lui, de fiecare dată pe altă parte, ca să mai scoată ceva, de diverse culori. Ce naiba... Lumea se apropia, ca să vadă ODATĂ ce se petrece.

Tipul, aproape un adolescent, era bine îmbrăcat. Încurajat de prezenţa mulţimii, zâmbea timid. Mi s-a părut chiar că s-a îmbujorat. Apoi a chemat o fată din mulţime. Pot să vă jur, era o oarecare, prima care a vrut. Vreau să spun că n-a fost nicio escrocherie, nu se cunoşteau şi am avut dovada la sfârşit, când, în timp ce eu l-am urmărit, ea a plecat. Ea conta, chipurile, ca asistentă. Ştiţi spectacolele clasice cu iluzionişti şi scamatori?

r/

Aici, se opreşte câteva secunde. E familiarizat cu modul meu de lucru, ştie că nu îi voi răspunde la genul acesta de întrebare ţintită, care cere im „da" sau un „nu". Întrebarea nu e nici retorică, altfel ar fi continuat, nestingherit. Cred că-mi spune, de fapt, un „hei, eşti atentă?". Aşa că scot un gen de mormăit, pe post de „prezent". Dar el transformă până şi asta într-un joc, nu se lasă.

— Ia să văd, ce-am zis ultima oară?

— Nu pierdeţi ocazia să vă jucaţi puţin cu mine, îi spun. Dar, dincolo de asta, cred că vreţi, într-adevăr, să verificaţi dacă m-aţi captat.

„La fel ca băiatul din Stockholm", aş fi continuat, însă n-am vrut să-i întrerup povestea cu o interpretare care i-ar fi putut schimba firul gândurilor. Era timp şi pentru aşa ceva.

El, vesel:

— Cam da! Deci tipul pregătea spectacolul cu o lentoare de neimaginat. Hai, că începe. Îi dă indicaţii tipei, să ţină te miri ce în mâini, în poziţia cumpănă, vreme în care el încearcă să facă o şmecherie cu toate alea. N-am înţeles niciodată ce ar fi urmat să se întâmple fiindcă, în cele zece – cincisprezece minute cât a durat show-ul, unul dintre ei scăpa încontinuu câte ceva din mână. Başca, fata obosea şi mai lăsa piciorul jos, aşa că trebuia să o ia de la capăt. Lumea părea tot mai excitată şi am presupus că gândea, ca şi mine: băiatul e un biet începător, ce frumuşel e! Ce neîndemânatic, dar ce curaj, să ocupi o piaţă cu un spectacol nepregătit, trebuie să fie disperat ca să se facă aşa de râs, totuşi e calm şi zâmbitor, fericit în jocul lui haotic, hai să-l iertăm, poate iese ceva şi asta o să-i dea avânt. Lumea nu părea dezamăgită, ci mai curând înduioşată. Deşi pe scenă nu erau decât nişte pregătiri stângace, totul avea ceva simpatic.

În sfârşit, fata a fost trimisă la loc. Băiatul s-a înclinat, cu o faţă ruşinată (dar nu excesiv de ruşinată), şi-a scos şapca şi a lăsat-o jos, întoarsă, apoi a început să-şi strângă echipamentul. I-am lăsat şi eu bani, ca toţi ceilalţi. Nu mă puteam rupe, să plec. Aveam sentimentul că am asistat la ceva unic şi nu înţelegeam la ce. Ba ştiu. La spectacolul nepriceperii, inedit pentru un lucru (spectacolul) care, prin definiţie, se vrea a demonstra ceva. La o contradicţie în termeni am asistat.

Aşa că am mai stat puţin, apoi l-am urmărit, să văd încotro o ia.

S-a oprit lângă motocicletă, să-şi numere banii. Atunci, când şi-a întors faţa, am înţeles. Era un profesionist. Neîndemânarea lui, în pofida căreia, credeam noi, l-am plăcut cu toţii, era premeditată. Spectacolul tocmai ăsta era: să ne facă să credem că nu se pricepe, că noi suntem buni la suflet şi deosebit de subtili intelectual, aşa încât nu dăm doi bani pe performanţă, ci suntem deschişi la inedita experienţă a ratării cu zâmbetul pe buze, apoi îl consolăm oferindu-i mai mult decât altor

pricepuţi banali.

Bravo, măi.

A plecat, cu noua, sau vechea, lui faţă, cu o expresie de duritate pe care mi-o imaginez despre copiii crescuţi pe stradă şi căliţi în frig. L-am privit cum încăleca motocicleta şi pleca în trombă, fără pic de regret. „Şi cu mine cum rămâne?”, îmi venea să strig înnebunit, să-l opresc, să-l îmbrăţişez amarnic. Am simţit atunci o durere nemaivăzută, de parcă îmi murea un frate. Fratele specialist în supravieţuire. Mad Max, junele prim posteataclism. Durerea mea era şi pentru el: eu ştiam că îl pierd, dar el nu ştia că m-a pierdut pe mine.

Tace mult, apoi pronunţă încet şi cu nepăsare:

— *Eu sunt el.*

Aceasta a fost povestirea cu clovnul, pe care am asociat-o afirmaţiei domnului T. despre „totul la vedere”, după care şedinţa a continuat cu răspunsul lui la interpretarea mea cu copilul.

— *Ce aţi spus mai devreme, cu copilul, e adevărat. Foarte adevărat. Da, aveaţi astă-toamnă o blândeţe pe care n-o mai regăsesc… da, văd acum doar priceperea dumneavoastră fermă… Ştiţi ce? Mai bine doi, o fată îmi rămâne mie, un băiat vă rămâne dumneavoastră.*

Îmi amintesc… eram măricel, acasă, stăteam peste tot la întâmplare, cum se nimerea, răscrăcărat, cum zicea bunica, Dumnezeu s-o ierte. A venit tata şi mi-a spus: Te-a văzut mama, nu mai sta aşa. Nu-i frumos.

Tace din nou. Poate că o face ca şi cum şi-ar fi acoperit deodată trupul minţii, sub ochii tuturor celor care, nevăzuţi, intraseră deodată în cabinet. Apoi, cum nimeni, altcineva decât el, nu spune nimic, îşi regăseşte curajul:

— *Mă întreb, iar şi iar, dacă mama mă lăsa s-o iubesc. Odată, am vrut s-o sărut şi s-a ferit.*

— *O provocaţi*, îi spun cu o voce care îmi pare cam aspră, *dar nu într-atât cât s-o înfuriaţi şi să vă admonesteze direct. Apela la tatăl dumneavoastră. Încercaţi să-mi spuneţi că mamei dumneavoastră îi era*

teamă să nu aibă dorinţe faţă de dumneavoastră.

— *Ştiţi*, răspunde el amărât, nu cuvintelor mele, ci felului în care i-au sunat, *v-aţi schimbat în ultima vreme*. *Nu mai sunteţi mămoasă*. *Sunt două persoane în dumneavoastră*. *Nu e o sinteză*, *sunt două persoane diferite*! *O Ea şi un El în acelaşi timp*.

— *Îmi mai spuneţi*, îi realizez eu în sfârşit amărăciunea, *că mama din mine se ascunde în spatele tatălui*.

— *Da*. *Exact asta am vrut să spun*.

Era deja tăios, rece, obiectiv. Copilul cowboy, clovnul neîndurător. Tristă reconciliere în recunoaşterea, împreună, a adevărului, atât cât se poate el lăsa recunoscut…

E vorba aici de ceea ce analiştii numesc „triangulare”, o extensie conceptuală a complexului Oedip, dezvoltată de Lacan, Bion şi, mult, de psihanaliza franceză contemporană. Domnul T. descoperă, în sensul fotografic de developare, un mod în care s-a relaţionat cu părinţii săi şi care i-a îngreunat accesul la triangulare. El a descoperit acest lucru, pe care îl ştia deja inconştient, transferându-mi-l în mod procedural, implicit, apoi percepându-l afectiv ca venind dinspre mine (adică detectând o mişcare psihică reală din partea mea, doar că ruptă de originea ei transferenţială). Acesta este jocul transferului şi contratransferului, un joc bazat pe ceea ce aş numi proiecţii în profunzime ale analizândului: proiecţia sa nu este o simplă imagine, ci se întrupează în personaje-persoane, devine tridimensională, iar trecutul este pus în scenă, cu o marcă a inconştientului care îi dă valoare de vis, fertilă pentru schimbare.

Mai precis, domnul T. Îmi spune că tatăl nu-l lasă să rămână singur cu mama – fiindcă asta percepe el ca fiind contratransferul meu – deşi, aparent, mama e cea care se fereşte să rămână singură cu el. Evident, vorbim nu despre despre mama copilăriei timpurii, matricea naşterii minţii lui, ci despre mama oedipiană, tardivă, cea pe care o vede

ca fiind sexuală şi plină de dorinţe, femeie.

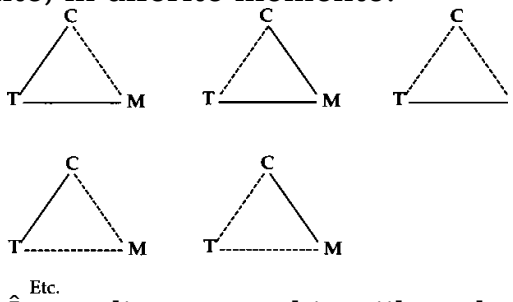
Domnul T. sancţionează următoarea situaţie afectivă:

Copil tată copil mamă.

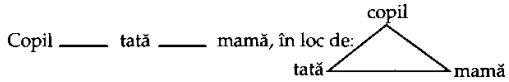
mamă, în loc de cea dorită de el:

În viziunea mai cuprinzătoare a triangulării, el sancţionează, de fapt:

Conform triunghiului, copilul din domnul T. Îşi „vede” ambii părinţi atât separat, cât şi împreună cu diferite accente, în diferite momente:



În realitate, combinaţiile relaţionale trebuie să ţină seama de faptul că părinţii au sexe diferite, că au avut şi au o relaţie sexuală, de asemenea de faptul că ei aparţin unei alte generaţii, oricât de tineri ar fi. Ei au trăit într-o vreme când domnul T. Încă nu exista. Înţelegerea acestei realităţi teribile aduce un beneficiu enorm, lucru pe care l-am învăţat din analiza unei alte persoane, care mi-a spus că, în clipa când i-a putut simţi pe părinţii ei POVESTIRI DE PSIHOTERAPIE ROMÂNEASCĂ



ca fiind împreună, a reuşit să se simtă, în sfârşit, pe ea însăşi, întreagă.

Ce ilustrare mai bună de atât a originării corpului nostru în împreunarea altor două corpuri? Şi a modului în care cele mai abstracte gânduri ale noastre simt impregnate de aceste trupuri oedipiene? Romain Gary scria undeva, încercând să-şi explice neputinţa de a fi fericit: „Dacă mama mea ar fi avut un iubit, n-aş fi suferit de sete în faţa fiecărei fântâni pe care am întâlnit-o…”

La opt ani de la sfârşitul analizei

Domnul T. mi-a telefonat. Voia să mă vadă. Când a apărut în uşă, m-am gândit: „Bine că n-a făcut-o peste douăzeci de ani. Aşa, încă mai semănăm cu noi”, el cu el, eu cu mine. (în psihanaliză, asemenea lucruri trebuie deseori precizate.)

— *Dacă mă uit la dumneavoastră, îmi spune, văd că aţi înaintat în vârstă. Dacă vă uitaţi la mine, vedeţi bine că m-am maturizat*!

Zâmbim amândoi, el cu aerul acela şmecher, de adolescent. Ne-am amintit, probabil, în mod nostalgic, de felul lui de a-şi proteja dorinţa, iubirea şi delicateţea cu scutul acela de sfidare tandră.

Priveşte pe fereastră cu o linişte gânditoare. Mă bucur pentru el. Mă are înaintea lui, ştie că-l privesc, că îşi arată corpul, faţa, şi nu se mai străduieşte să fie cumva anume. Cu paisprezece ani în urmă, s-ar fi preocupat intensiv, cu viteza luminii, să-mi scaneze reacţiile subtile şi, conform lor, să ţească la pânza seducţiei, pânza copilului aflat la vânătoare de iubire. Acum, poate să-mi prezinte singurătatea lui, posesie cucerită cu muncă.

Singurătatea e un lucru preţios, care trebuie cucerit, după ce treci de valea-plângerii-a-sentimentului-de-a-fi-singur. A reuşit, domnul T. Dar, hei, mă ţine şi pe mine cineva la curent cu ce se întâmplă acolo, la el?

De parcă m-ar fi auzit, domnul T. revine aici şi acum:

— *Anii ăştia, mi-am tot spus: Nu i-am mulţumit niciodată. Am s-o fac neîntârziat. Cel târziu, săptămâna viitoare. Neapărat, luna viitoare. La anul sau niciodată… în fond, eraţi cu mine peste tot, întotdeauna. Eraţi în mine. La ce să vă mai mulţumesc*?

Şi continuă:

— *Până când a venit înţelegerea, ca un trăsnet. Nu voiam să vă spun mulţumesc (ca să mă asigur că ştiţi că ştiu ce mult a însemnat experienţa asta pentru mine) fiindcă mulţumesc are sensul… îngrozitor… de sfârşit. Iată. Până când plec de aici, azi, îl voi spune.*

Tace. Îşi priveşte ceasul. Îi simt teama şi lacrimile.

Aerul musteşte, deodată, de ele, tocmai azi, când era planificat, pus la punct vreme de opt ani, un happy-end.

Vreau să-l ajut.

— *Mi-aţi mulţumit deja, în felul dumneavoastră.*

— *Nu*, spune. *Nu aşa.*

Şi mă priveşte drept în ochi. Adică: pot şi singur.

— *Mulţumesc pentru că aici am învăţat să plâng. Na, că am zis-o. Acum n-o să vă mai văd niciodată.*

Apoi, a început să-mi povestească viaţa lui.

Postfaţă *t*

Psihanaliza se ocupă cu un domeniu care se găseşte la limita dintre natură şi cultură (André Green). Prin versantul „natură”, ea se apropie de ştiinţele biologice şi neurocognitive. Prin utilitatea de tratament psihologic, ea se înclină spre medicină (vindecare).

Regretatul Lars Sjogren se gândea la felul în care muzica îmbină tehnica şi arta: ca să ajungi să interpretezi simfonii, ai nevoie de multe ore de solfegii. Spunând aceasta, el schiţa gestul de a cânta la pian. Metafora avea scop didactic – precum interpretarea muzicii, interpretarea psihanalitică devine artă numai cu o tehnică îndelung antrenată. (Ca peste tot în lume, şi la noi, un psihanalist are nevoie, în afara unor studii academice, de minimum şapte ani de „solfegii”.) Era în 1995, la un seminar internaţional, într-o vreme când încă mai puteai auzi: românilor nu li se potriveşte psihanaliza. Adică, avem de-a face cu o profesie prea riguroasă pentru năvalnic-leneşul român, o haină prea nemţească (prin metodă şi cadru) pentru trupul lui balcanic.

Timpul a arătat altceva! Pesemne că defectele românului, puse împreună şi învârtite într-un fel anume, produc acea calitate tainică numită receptivitate.

Dar psihanaliza este o terapie prin Cuvânt: talking cure, spunea o pacientă de-a lui Freud. De aceea, un analist precum Eero Rehardt, spre sfârşitul vieţii, a ajuns să şoptească, aşa, ca pentru sine, într-o companie neoficială: „Psihanaliza înseamnă poezie, cred asta tot mai

mult” Pesemne, se gândea la strădania de a pune în cuvinte inexprimabilul.

Povestirea de faţă este mai mult o poveste, pe alocuri romanţată. În comunicările clinice dintre psihanalişti, totul arată, de obicei, mai tehnic şi mai codificat. Povestirea aceasta e o ficţiune. Domnul T. este un pacient imaginar şi un mozaic. El conţine feluri de a fi, idei şi fantasme pe care le-am întâlnit de-a lungul anilor în clinică, în viaţa reală sau în cărţi. Pe undeva, el aduce cu caracterul eroic karamazovian Dmitri. De pildă, visul domului T. cu copilul mi-a amintit, în mod ciudat, de visul lui Dmitri cu „capchilaşul”, vis care vorbeşte despre ceea ce Dostoievski a numit, în Fraţii Karamazov, „un sentiment inconştient de disperare”.

A nu se crede că văd în acest personaj compozit un pacient ideal. Modul lui de a funcţiona în şedinţă a rezultat din intenţia de a-i comunica unui cititor neavizat ceva din experienţa psihanalitică. Alura de funcţionare isterică – pe care analista o preia, prin identificare, în comentariile ei taciturne – a fost necesară deoarece isteria, în sensul ei clinic pozitiv, are avantajul de a transfera direct, deşi nu neapărat verbal, afecte şi reprezentări, fără ocolişurile defensive, mai complicate, ale altor patologii.

Chiar de-ar fi reală şi consemnată în detaliu, şedinţa n-ar ilustra decât o milionime din ceea ce s-ar putea întâmpla, psihic vorbind, în patruzeci şi cinci de minute. La extremă, ea ar putea consta până şi într-o lungă tăcere. Chiar şi atunci am avea de ales, de pe paleta largă a atâtor moduri de a nu vorbi, de la tăcerea mortiferă la cea asurzitoare.

Întâlnirea dintre pacient şi analist, întâlnire a cărei libertate simbolică vine dintr-o metodă şi un cadru riguroase, nu este un monolog. Când analistul tace, analizându-l îi vorbeşte cuiva de la care îşi imaginează un răspuns, sub forma unui anumit fel de prezenţă sau absenţă. Nu este niciun dialog, fiindcă schimbul de cuvinte are rostul precipitării chimice a lumii interne a subiectului,

şi numai a lui. De aceea, narcisismul psihanalistului trebuie a fi fost bine pritocit în propria lui analiză, fiindcă aici nu este prea mult loc pentru acesta.

În mare, şedinţa domnului T. vorbeşte despre iubire şi separare. Despre cât de sinuos arată drumul transformării, de la iluzia schimbării propriei istorii reale spre schimbarea reală a propriei istorii sufleteşti. Când domnul T. Învaţă să plângă, o face nu numai pentru oamenii pe care i-a pierdut sau pe care nu-i mai iubeşte, ci şi pentru iubirea pe care el însuşi n-a primit-o, pentru dorinţele din el la care sfâşietor a renunţat, ba chiar pentru toate prilejurile furioase în care eu nu l-am auzit şi înţeles, ori nu mi-a păsat în modul precis aşteptat de el.

Ne separăm de lucrurile pe care le-am avut, apoi de cele despre care n-am vrut, atâta vreme, să aflăm că nu le vom avea niciodată. Pe urmă, asemenea domnului T., putem începe să trăim.

FLORENTINA PALADA

Formarea de bază în psihoterapia centrată pe persoană s-a desfăşurat în perioada 1999 – 2004 cu o echipă de psihoterapeuţi formatori acreditaţi ai Asociaţiei OEGWG (Societatea austriacă de psihoterapie ştiinţifică centrată pe client şi de conversaţie orientată pe persoană) din Austria încă de la sfârşitul facultăţii a avut primele încercări privind ceea ce credea atunci că înseamnă să fii psihoterapeut, când a urmat pe fragmente diferite formări. După câţiva ani de căutări a rămas în această formă de psihoterapie şi a înţeles treptat ce înseamnă să fii terapeut. A început activitatea de psihoterapeut sub supervizare în 2002, iar din 2004 lucrează ca psihoterapeut

Membru fondator al Asociaţiei Române de Psihoterapie Centrată pe Persoană, înfiinţată în 2001. În prezent, formator şi supervizor. Membră a Federaţiei Române de Psihoterapie şi a World Association for Person-Centred & Experiential Psychoterapy & Counselling.

7 ani de experienţă în psihoterapie

Deviza personală ca psihoterapeut:

E greu, dar pe urmă e bine!

4 ore

Şi această poveste, începe ca toate celelalte, cu un telefon.

Se aude vocea unui bărbat care doreşte o programare. E cu o săptămână înainte de sărbătorile de iarnă şi stau puţin pe gânduri la ideea că va urma vacanţa, însă fac totuşi programarea.

Soseşte momentul primei întâlniri. îl întâmpin la uşă ca şi pe ceilalţi clienţi. Urcă grăbit pe scări şi mă fixează cu privirea destul de insistent, în timp ce facem cunoştinţă. E acel moment în care două persoane se „citesc” reciproc şi simt ce fel de relaţie pot avea unul cu celălalt.

A intrat, s-a aşezat pe fotoliu, şi-a împreunat mâinile şi a început să vorbească. A intrat direct în poveste, de parcă ne-am fi cunoscut de ani buni.

Ca terapeut, sunt foarte atentă în timpul primei întâlniri la felul în care începe să se construiască relaţia, la ce trăiri aduce în mine prezenţa celuilalt. Simţeam că trebuie să-l ascult, că are multe să-mi spună şi am lăsat deoparte modul meu obişnuit de a face primul interviu.

A început prin a-mi spune că e căsătorit, că are un copil şi că-şi iubeşte foarte mult soţia. Că de câteva luni nu mai poate dormi, că a slăbit 25 de kilograme într-un timp scurt şi că are nişte „stări” când ajunge acasă. Că suferă pentru că simte că relaţia cu soţia s-a schimbat în ultima vreme şi că e foarte îngrijorat. Se gândeşte că soţia ar putea avea pe altcineva, deşi ea neagă de fiecare dată când e întrebată. O întreabă asta din ce în ce mai des şi acest lucru, în loc să-l liniştească, îl face din ce în ce mai suspicios. Nu-şi mai doreşte să se vadă cu prietenii, la birou e tot mai nervos şi mai puţin implicat în activităţi. Nu mai are chef să se joace cu copilul, se simte prost dispus şi iritat din orice. Face un anumit lucru, dar, de fapt, gândurile îi zboară în altă parte şi nu se poate linişti. Nu se poate odihni noaptea, se ridică din pat şi stă ore în şir în

balcon fumând. Are o senzaţie în jurul inimii ca şi cum ceva îl strânge foarte tare şi-l doare. Se simte foarte schimbat faţă de cum se ştia, vesel, sociabil, optimist, productiv.

La birou are dificultăţi, nu mai are chef de muncă, nu-l mai interesează cum merg contractele, se simte departe de angajaţi, nu mai e interesat de dezvoltarea proiectelor. Îmi spune că „de obicei când am ceva de făcut mă străduiesc să fac mai repede decât e termenul”, dar acum acest lucru e făcut cu mare consum de energie, se străduieşte mult ca să facă ceva. Nu mai are chef să iasă cu prietenii.

Toată această frământare interioară se vede şi în modul cum îşi freacă mâinile în timp ce vorbeşte, nu poate sta liniştit pe fotoliu, respiră alert de parcă are multe adunate în interior şi nu ştie de care să scape mai întâi, ce să spună mai repede. De parcă e multă agitaţie în interior.

La un moment dat aduc în discuţie frecvenţa cu care ne putem vedea şi alege să vină de două ori pe săptămână. Din nou simt puţin surprinsă, pentru că de obicei persoanele aleg o dată pe săptămână şi într-o anumită fază a terapiei simt nevoia să vină mai des. Accept.

A doua oră începe prin a-mi spune că a dormit un pic mai bine noaptea, dar că stările persistă.

„Seara încerc să deschid o discuţie cu soţia mea şi s-o întreb dacă mă mai iubeşte, dar ea fie mă evită, fie îmi răspunde scurt că simte aceleaşi lucruri faţă de mine, fie după scurt timp se enervează şi pleacă în altă cameră. Rămân la fel de îngândurat şi agitat”.

Apoi îmi spune că acest lucru se repetă de câteva luni şi atunci înţeleg că nevoia lui de a deschide astfel de discuţii e foarte mare şi că apare foarte des.

Îl ascultam preocupată să urmăresc povestea spusă, dar şi cealaltă parte, povestea emoţiilor din spatele celor spuse. De obicei, oamenii povestesc un eveniment fără să se refere şi la trăirile pe care le-au avut în timpul derulării acelui eveniment, în terapie ne oprim mai mult asupra

acestora din urmă, la trăirile avute şi la semnificaţiile pe care acestea le au pentru persoana respectivă.

Întrebându-l cum se simte cu faptul că tot încearcă să deschidă o discuţie şi nu reuşește să ajungă şi să primească ce-şi doreşte, îmi spune că se simte neascultat şi nebăgat în seamă şi încet, încet această trăire îl duce spre copilăria sa. Începe să intre în contact cu amintiri din copilărie.

Îmi spune că are un frate mai mare cu care nu a avut o relaţie foarte bună, că a simţit mereu din partea lui şi a părinţilor că nu e la fel de bun ca el şi nu au fost apropiaţi. Relaţia cu mama mi-o descrie ca fiind destul de distantă, adeseori mama îi lăsa o listă cu ce are de făcut în ziua respectivă până se întoarce ea de la serviciu. Scopul „listei” pare că era dorinţa mamei de a-l ţine ocupat în acest interval, pentru a nu-l scăpa de sub control. El se străduia să îndeplinească tot ce era trecut pe ea, pentru a fi un copil bun şi pentru a evita pedepsele. Îşi aminteşte de clipele de singurătate în care stătea şi plângea, fără ca nimeni să vină să-l întrebe ce i se întâmplă sau să-l liniştească. Aceste amintiri îl fac să plângă din nou şi în timpul şedinţei. Un plâns adânc, care-i face tot corpul să se zguduie. Mă simt atinsă de durerea şi singurătatea copilului din el. E unul dintre acele momente din terapie în care pur şi simplu se creează o atmosferă specială în care persoana care vine ajunge la trăiri de mare intimitate şi le împărtăşeşte cu terapeutul. Iar terapeutul e acolo pentru acea persoană şi pentru ce simte ea. E o apropiere profund umană.

Înţelege cât de singur a fost în copilărie, câte dorinţe au rămas neauzite de părinţi, câte eforturi a făcut ca să fie mai aproape de copilul pe care părinţii îl doreau, nu de cel ce era el de fapt.

Îşi lasă gândurile să zboare şi să facă tot felul de legături între evenimente trăite în momente diferite ale vieţii, cuvinte auzite de la cei din familie şi stări pe care le are şi în prezent. E ca o călătorie interioară care a început

spontan.

Pentru o vreme îl cuprinde tăcerea.

La un moment dat îl aud spunând, din nou cu lacrimi în ochi: *„Nu vă puteţi imagina ce înseamnă pentru mine să vorbesc mai mult de două minute şi să nu fiu întrerupt. Soţia mea fie mă ia peste picior, fie se enervează şi pleacă”*. Atunci am înţeles cum istoria se repetă şi că acum se simte la fel de neascultat, neauzit ca şi în copilărie. Şi că se străduieşte şi acum să facă ce trebuie pentru a fi, de această dată, pe placul soţiei. Partea proastă cu ce înţelegi e că scopul terapiei nu e să înţeleagă terapeutul despre ce e vorba, ci persoana care vine. Ea trebuie să facă legăturile şi să înţeleagă.

Şi, în acelaşi timp, am înţeles că în acel moment se simţea ascultat şi că asta îi dădea o senzaţie plăcută.

Atmosfera din timpul şedinţei era foarte densă, era una dintre acele şedinţe în care timpul pare că a rămas pe loc, concentrarea e foarte mare, emoţiile au intensităţi uriaşe, se ajunge departe, departe în miezul fiinţei. Simt momente aproape magice.

A treia oră între timp a fost vacanţa de iarnă de două săptămâni.

Am avut senzaţia că mă întâlnesc cu o altă persoană. Era zâmbitor, corpul avea un tonus bun şi a început să-mi povestească despre „marea transformare”.

După şedinţa anterioară a avut câteva nopţi de nesomn în care chinurile au fost foarte mari, până ce s-a hotărât să scrie pe hârtie. A înţeles că ce l-ar ajuta cel mai mult să pună pe hârtie ar fi… fricile, fricile cele mai mari, acei balauri care-l chinuiau fără să-şi dea seama. Şi i-a venit ideea să facă un tabel. O coloană cu frică, una cu consecinţele cele mai îngrozitoare şi una cu soluţiile. „Înainte să îndrăznesc să scriu cea mai mare frică îmi simţeam tot corpul încordat, palmele îmi transpirau, inima îmi bătea foarte tare, eram gâtuit, dar până la urmă am avut curajul să recunosc ce mă îngrozea atât de tare. Şi-a făcut loc încetul cu încetul acel gând care mă chinuise

atâta vreme şi pe care nu avusesem curajul să-l las să iasă, şi anume că soţia ar putea să mă părăsească”. „Mâna îmi tremura, dar am reuşit să scriu această frică pe hârtie şi am început să mă uit la ea ca la ceva exterior. Tensiunea din corpul meu mai scăzuse. Simţeam că reuşisem să ating nivelul maxim al ameninţării. Nimic nu putea fi în acel moment mai rău decât asta”.

Apoi a trecut în tabel consecinţele acesteia, precum şi alte frici de intensităţi mai mici, asupra cărora n-a insistat prea mult.

Pare că acela a fost momentul în care ceva s-a produs. A putut să facă loc în conştiinţă celei mai mari ameninţări pe care până atunci doar corpul lui o trăise. Suferinţa corpului de până atunci devenise ceva conştient, inamicul era la vedere. Corpul lui slăbise (25 kg e enorm în trei-patru luni, şi asta mă şi speriase puţin când am auzit), nu dormea, era neliniştit, inima îi bătea altfel, în piept avea senzaţii de sufocare până când, în sfârşit, a aflat ce-l făcea să sufere atât. Era frica. Se simţea cumplit de ameninţat.

Şi a reuşit să-şi găsească singur modalitatea de a se confrunta cu frică.

Eu nu fac terapie cognitiv-comportamentală, nu dau teme pentru acasă, nu le propun să-şi facă liste şi să dea note în funcţie de intensitatea emoţiei, dar m-am trezit că el le făcea singur, că de asta avea nevoie şi că aşa se liniştea şi putea să meargă mai departe. Să aibă hârtii cu tabele în buzunar.

Iar asta a făcut să-mi întărească încă o dată o credinţă a rogersienilor cum că persoana care se află în faţa ta ştie cel mai bine ce-o face să sufere şi ce ar putea s-o ajute cel mai bine.

Apoi îmi spune: „Marea revelaţie a fost când am înţeles că nu trebuie să mai deschid discuţii, să nu mai pun presiune pe ea (pe soţie). Mi-am dat seama că nesiguranţa e a mea, că totul e în capul meu. După ce am reuşit să scriu pe hârtie ce mă sperie cel mai tare, şi asta a fost foarte greu să fac, adică să fiu părăsit, am putut să-mi văd

viaţa mai departe. Să înţeleg că viaţa mea nu se opreşte aici. Atunci m-am eliberat de frică. A fost aşa de greu să recunosc acest lucru, că mă trecea cu transpiraţii, simţeam că mi se face rău”.

„Apoi, încet-încet am început să mă liniştesc. Inima nu-mi mai bătea atât de tare, presiunea fantastică pe care o simţisem până atunci începea să se risipească şi o senzaţie plăcută, de relaxare, începea să se instaleze în corpul meu”.

„Bineînţeles că tot mi se strânge inima când mă gândesc că ar putea să mă părăsească soţia, dar ceea ce simt e că viaţa mea nu se mai termină dacă acest lucru se va întâmpla. Pot să văd şi mai departe. O să fie foarte greu, dar o să văd ce o să fac”.

A reuşit să găsească curajul de a-şi înfrunta frica. După ce s-a simţit ascultat, înţeles şi acceptat cu neliniştile şi fricile lui, a putut să se raporteze diferit la ele, a putut să suporte şi să facă faţă celei mai mari ameninţări din acel moment al vieţii sale. Până atunci, dincolo de ameninţare nu mai vedea nimic, totul se oprea acolo. Putând să-şi cuprindă frica şi să se uite la ea de la o oarecare distanţă, a reuşit să vadă mai departe, să-şi vadă viaţa lui dincolo de acest obstacol. A recăpătat perspectiva.

Şi brusc s-a schimbat registrul discuţiei.

A început să vorbească despre proiectele lăsate baltă la serviciu, de faptul că simte că se poate uita la alţi oameni şi că se simte deschis faţă de ei. Că e ca o senzaţie stranie când realizezi că eşti prezent într-un loc unde până mai ieri, deşi erai acolo, totuşi, ce se petrecea în tine te făcea să te simţi foarte departe de ce e în jurul tău.

Şi, în acelaşi timp, simţea că se raportează diferit şi la el. „Acum mă întreb ce-mi place mie, ce-mi doresc eu să fac pentru mine? Am început să mă iau în calcul şi pe mine. Până acum eram orientat spre exterior. Credeam că dacă fac bine tot ce am de făcut îmi va fi bine şi mie. Acum văd că e invers, dacă îmi e bine mie, o să le fie la fel şi

celor din jurul meu”.

Iar asta nu-l mai făcea să se simtă vinovat.

Şi i-a revenit cheful de a se juca cu copilul. De la situaţia în care când venea acasă fiecare cerere a fetiţei de a se juca împreună îl irita şi nu-i plăcea, dar în acelaşi timp se simţea vinovat că nu se joacă suficient cu ea şi că o respinge, şi atunci încerca să n-o refuze, dar nu se putea implica de-adevăratelea în joc, acum descrie asta cu totul diferit. E o altă stare, în care când e acolo cu ea şi se joacă chiar simte că i se întâmplă asta, că se joacă şi el atunci şi nu că e doar un partener acolo pentru ea. Şi poate împărtăşi bucuria simţită şi de-abia aşteaptă să-şi vadă fetiţa seara. A ajuns din nou să vină cu drag acasă.

A patra oră

Cea de-a patra întâlnire s-a desfăşurat într-o atmosferă foarte diferită faţă de celelalte. Era deja decis să încheie şi parcă nu mai erau prea multe de spus. Ca şi cum tot ce a vrut să spună fusese deja povestit. Era vesel, relaxat şi acum voia doar să-şi ia rămas-bun.

A început să-mi vorbească despre planurile de viitor, despre locuinţa pe care o construia, despre alte idei de extindere a afacerii pentru a-şi susţine financiar construirea casei începută cu ceva vreme în urmă. A început să se implice şi să reia lucrările pe şantier, să urmărească fazele construcţiei şi să grăbească finalizarea lor. Această casă fiind o dorinţă mai veche a soţiei. Era foarte încântat că simte din nou că poate să facă asta. Erau acele lucruri de care nu putuse să se mai ocupe de multă vreme.

Era o atmosferă atât de diferită de cea din primele şedinţe, încât îmi era greu să mă adaptez, să intru în ea, ca şi cum eu nu puteam ţine pasul cu ce se întâmpla.

Acum era cu totul altă poveste, una despre cheful de a face lucruri, de a te vedea cu prietenii, de a sosi seara acasă şi a-ţi revedea cu încântare familia şi de a te juca cu copilul.

Ceea ce am simţit că e de făcut a fost doar să

primesc ce vine cu aceeaşi deschidere ca şi în celelalte întâlniri. Şi să mă mir.

Înainte de a pleca, i-am propus să ne uităm puţin asupra a ceea ce s-a întâmplat în perioada de când ne-am văzut pentru prima dată. E ceea ce fac la încheierea fiecărei terapii. Simţeam nevoia s-o fac şi acum, chiar dacă totul fusese atât de scurt. Probabil era în asta mai mult nevoia mea de a-mi răspunde nelămuririi din mine decât intenţia de a urma procedura obişnuită.

Şi a început prin a-mi spune că „atunci când v-am sunat pentru a mă programa eram într-o stare foarte proastă, în sensul că îmi pierdusem încrederea în mine, devenisem gelos şi suspicios, aveam probleme foarte mari în a vedea mai departe în viaţa mea. Toate acestea îmi dădeau insomnii, palpitaţii şi stări acute de anxietate. Ajunsesem la limita suportabilităţii, aveam impresia că cei din jurul meu mă părăsesc şi îmi pierdusem încrederea în oameni şi nu mai puteam socializa cu cei din jurul meu”.

„Iniţial mă aşteptam ca în aceste şedinţe să mi se indice cauza acestor stări şi să o pot elimina, implicit eliminând şi problemele cu care mă confruntam. Primele şedinţe au fost mai mult un prilej de a povesti cuiva ceea ce simt şi se întâmpla cu mine, dar am văzut că doar faptul că povesteşti te ajută, dar nu te vindecă. Punctul nevralgic a fost atins atunci când m-aţi făcut să mă gândesc la copilăria mea, ceea ce mi-a readus în memorie foarte multe întâmplări neplăcute şi dureroase. Din acest punct am început să mă gândesc tot timpul la ceea ce mi s-a întâmplat din copilărie până în prezent şi să analizez cum aceste întâmplări şi trăiri mi-au modificat viaţa şi ce am simţit în momentul respectiv. Această experienţă a fost destul de dureroasă pentru mine, dar am înţeles că anumite stări le-am avut toată viaţa, doar că nu le-am acceptat, am încercat să le ascund”.

„Chiar şi după această experienţă stările tot reveneau. La unele şedinţe mi-aţi spus că psihologul te poate ghida, dar nu-ţi poate da soluţii, soluţia diferă de la

individ la individ şi fiecare trebuie să o găsească singur. Atunci am încercat să găsesc soluţia şi am observat că niciodată nu mi-am dat un răspuns complet la întrebarea «Ce s-ar întâmpla dacă?». Timp de câteva nopţi am răspuns la această întrebare. Experienţa a fost şi mai dureroasă, dar în final am ajuns la concluzia că pot fi mai multe variante de răspuns. Am luat în considerare cea mai dureroasă variantă şi am ajuns la concluzia că singura scăpare este să accept.

Acesta a fost punctul în care am simţit o uşurare. Am realizat că, decât să mă lupt continuu cu problemele reale sau ireale din mintea mea, este mai bine să accept şi să merg mai departe. Am ajuns în punctul în care, dacă se întâmplă ceva urât în viaţa mea sau dacă am anumite stări neplăcute generate de gânduri sau evenimente, să-mi dau răspunsul cel mai defavorabil («Ce s-ar întâmpla dacă?») şi să-l accept ca posibilitate. În acest fel nu mai acumulez în mintea mea toate temerile şi problemele. Pur şi simplu am luat în calcul ce e mai rău, mai rău de atât nu se poate”.

„Din acest moment lucrurile au început să se schimbe, ca şi cum m-aş fi trezit dintr-un vis urât. Deşi a fost o experienţă foarte neplăcută, pot să spun că mi-a schimbat viaţa în bine, în sensul că pot să spun că ştiu foarte bine ceea ce-mi doresc şi îmi concentrez eforturile spre aceste direcţii. Acum îmi este foarte uşor să spun «Nu» la ceea ce nu-mi place, chiar mă simt foarte uşurat când fac asta”.

„Cel mai important în discuţiile noastre a fost faptul că m-aţi determinat să vreau să-mi rezolv singur problemele. Din acest punct a fost doar o chestie de voinţă”.

Am ascultat cu multă atenţie şi am fost surprinsă de coerenţa şi claritatea cu care a putut să-şi explice ceea ce i s-a întâmplat pe parcursul acestor câteva săptămâni.

Şi m-am gândit că „de obicei, când am ceva de făcut mă străduiesc să fac mai repede decât e termenul” Uneori atât de repede, că n-am apucat nici măcar să ajungem să

reflectăm asta.

Încheiere

De ce am ales acest caz? Care e motivaţia mea? Pentru că m-a surprins. A fost ca şi cum nici nu am apucat să trag aer în piept că el şi terminase. Viteza cu care s-a petrecut totul. Diferenţa de ritm. Eu sunt alergător de cursă lungă, simt pregătită pentru procese terapeutice de luni sau ani, iar el a fost ca la 100 de metri. Şi am rămas cu întrebarea: oare cât e suficient pentru unii oameni? auzisem la supervizare că se pot întâmpla lucruri importante şi în una sau două şedinţe, dar era ceva doar auzit, nu trăit pe pielea mea. Şi când l-am trăit, m-a luat prin surprindere. Nu am avut acea atitudine de „OK, atât a avut nevoie”, ci „oare ce combustie ciudată s-a petrecut acolo într-un timp atât de scurt?” Nici măcar nu am avut timp să deschid prea multe discuţii, atât de repede s-a încheiat. A vorbit mai mult el, eu nu am apucat să intervin prea mult, să reflectez procesul sau să propun ipoteze. Unii ar spune că nici n-a fost o terapie. Poate că aşa şi e. Şi mie îmi vine să spun acelaşi lucru când mă gândesc la alte terapii sau la fazele descrise de Swildens ale unui proces terapeutic. La alţii în acest timp nici nu demarează procesul. Însă pare că el nici nu a avut nevoie de mai mult în acel moment. A luat doar cât a simţit că are nevoie ca să poată să facă un pas mai departe. A înţeles ceva extraordinar în schimb, că tot ce se întâmplă e în el, că nu poate să-i facă responsabili pe cei din jur de trăirile lui. Şi a putut să înţeleagă asta foarte repede. Şi a putut la fel de repede să şi facă ceva, să înceteze cu a-i cere celuilalt explicaţii şi răspunsuri şi să înceapă să şi le caute în el.

Surpriza mea a venit din: oare ce climat i-am creat? Chiar am reuşit să întrunesc condiţiile descrise de Rogers? Totul s-a întâmplat aşa de repede, că n-am apucat să înţeleg prea multe.

Bineînţeles că m-am tot gândit că nu au apărut schimbări de profunzime în structura self-ului şi că asta nu m-ar îndreptăţi să spun că ar fi o terapie reuşită, dar oare

nu tot Rogers spune că scopurile terapiei simt stabilite de client, că el ştie cel mai bine de ce are nevoie într-un anumit moment? Şi că e foarte important să avem încredere în ceea ce simte clientul, în potenţialul lui intern. Poate că doar atât a avut nevoie să înţeleagă în acest moment al vieţii sale.

Există momente în terapie, sau ca urmare a ei, în care pur şi simplu începi să vezi lumea cu alţi ochi. Am o carte pentru copii în care pe fiecare pagină e aceeaşi imagine văzută de o fetiţă care îşi pune ochelari de diferite culori. Pe o pagină totul e verde, pe alta e albastru, pe alta e galben, iar la sfârşit fetiţa îşi dă ochelarii jos şi imaginea devine multicoloră. Simt că se potriveşte această metaforă.

MARA PRICEPUTU

Formări în psihoterapie integrativă, cognitiv-comportamentală, hipnoză clinică, relaxare şi terapie ericksoniană

Formator, supervizor şi preşedinte al Institutului Român de Psihoterapie Integrativă; membru şi reprezentant naţional în European Association for Integrative Psychotherapy (EAIP)

Experienţă în psihoterapie: 11 ani (1998 – 2009)

Deviza personală ca psihoterapeut:

Păşeşte drept înainte şi dacă pământul pe care-l cauţi nu există, fii sigur că Dumnezeu îl va crea într-adins pentru a-ţi răsplăti îndrăzneala.

(Regina Izabela către Cristofor Columb)

Drumul de la calvar la eliberare în sala de aşteptare, fix la ora stabilită, 15: 15, se află o tânără doamnă frumoasă, blondă, tunsă scurt. O salut şi o invit în cabinet. Intră şi mă surprinde, deoarece se aşază pe fotoliul pe care stau eu de obicei, lăsându-mi mie locul destinat clienţilor. Am o stare de disconfort, dar o depăşesc şi intru în contact vizual cu clienta. Mă priveşte cu ochi mari şi puţin încurcată, îmi spune că nu ştie cu ce să înceapă. Eu o încurajez să-mi vorbească despre ce îi vine în minte aici şi acum şi cu siguranţă că pe parcurs va putea să-mi

vorbească despre tot ce doreşte şi consideră important.

Îmi seamănă nu atât la fizionomie, cât la conformaţia corpului, gesturi, temperament. Începe să plângă şi să relateze despre coşmarul ei – imagini şi gânduri despre moarte şi frica intensă ca fiica sa să nu păţească ceva rău. Acestea îi dau o stare de disconfort foarte mare, sunt de necontrolat şi plânge tot timpul acasă, iar în ultimul timp şi la serviciu.

Eva are 35 de ani, este căsătorită cu Răzvan, are o fată de 8 ani pe nume Ana şi locuiesc împreună la părinţii Evei.

De profesie funcţionar public, Eva este o persoană energică, sangvinică, responsabilă, eficientă, hiperactivă, manifestă şi se exprimă, competitivă, ia decizii uşor, este centrată pe soluţii, se confruntă direct cu problemele.

Pe măsură ce timpul trece şi Eva vorbeşte despre sine, despre viaţa ei, despre dorinţele ei, constat existenţa unei compatibilităţi între mine şi clienta mea, nu doar în sfera celor pe care le-am descris mai devreme, ci şi în planul modelului familial, al principiilor şi al valorilor morale. Cu siguranţă, compatibilitatea dintre noi a fost un element pozitiv şi benefic în dezvoltarea relaţiei terapeutice, în crearea atmosferei, comunicării.

Relaţia terapeutică care s-a construit şi s-a aprofundat datorită contratransferului trăit de mine ca psihoterapeut, pe parcursul şedinţelor, a făcut să activeze arhetipul vindecătorului în Eva. / Semnificaţia gestului ei (prin alegere inconştientă) de a se aşeza chiar de la prima şedinţa pe scaunul psihoterapeutului arată nevoia propriului eu de a se conecta la Sine, pentru a activa acele resurse necesare şi a reface domeniul intra-psihic – relaţia Sinelui cu Sinele – să funcţioneze.

Astfel, psihoterapeutul exterior devine psihoterapeutul interior, el este cel care face să funcţioneze relaţia Sinelui cu Sinele.

Trăirile şi emoţiile puternice, starea copleşitoare de maternitate, grijile şi fricile din relaţia mamă-copil ale Evei

au putut fi conţinute, ca într-un vas închis, alchimic, pe întreaga durată a terapiei. Această înţelegere profundă, empatică a suferinţei Evei, precum şi conştientizarea propriilor proiecţii au fost foarte valoroase şi au făcut ca fiecare şedinţa să aibă un sens vindecător.

Prezentarea acestui caz ar putea merge pe mai multe planuri, de la analiza proiecţiilor mele ca terapeut la cadrul terapeutic şi motivaţia clientei, dar mă voi canaliza pe a vă prezenta aici strategia psihoterapeutică integrativă, impactul terapiei asupra clientei şi rezultatele obţinute.

Eva descrie gândurile şi imaginile persistente, intruzive despre moarte care îi cauzează o anxietate puternică şi o stare depresivă. Conştientizează că aceste gânduri şi imagini simt un produs al propriei sale minţi. Cu foarte mare greutate, la întrebările mele despre gândurile şi temerile ei, reuşește să verbalizeze aproape în şoaptă că acestea au legătură cu fiica ei în mod special, îi vin imagini în minte şi spune plângând şi foarte greu: „Văd des un sicriu mic în partea dreaptă sus, îmi vine în minte aşa, deodată, ideea să nu moară fata mea; noaptea mă gândesc «dacă a murit?» şi îi verific respiraţia şi pulsul în somn, trece pe lângă mine pe hol în casă şi mă gândesc să nu păţească ceva, să nu moară”.

Eva trăieşte într-un disconfort continuu, cu spaima că propria-i fiică ar putea să păţească ceva. Trăieşte o stare de teamă permanentă şi plânge necontrolat. „Sunt speriaţi toţi colegii de starea mea” – îmi vorbeşte ea despre faptul că şi la serviciu are această stare pe care nu o poate controla. Se descrie ca fiind o „fire veselă, vorbăreaţă, glumeaţă, energică”, obişnuind în trecut „să-i şicaneze pe colegi”, şi, deodată, a apărut această stare care o schimbă foarte mult şi colegii nu ştiu cum să se poarte. În relaţia cu părinţii, „tatăl este minunat, nu ştiu ce m-aş face fără el, are grijă de fată şi pe mine mă încurajează tot timpul”. În contrast, „mama nu mă înţelege, e rece, rea, cicălitoare”.

„Eva, subiectul fricii tale este moartea, frica de a nu

muri tu şi cei dragi ţie, şi trăieşti această frică foarte intens şi greu de controlat. Ce-ţi vine în minte acum, când te gândeşti la moarte?”

„Îmi vine în minte mama-soacră…”, şi începe să plângă şi mai tare. Încerc să citesc în ochii ei… are o privire foarte tristă şi speriată.

În urmă cu doi ani, mama-soacră a decedat, suferind de cancer. Eva a îngrijit-o şi s-a ocupat de ea, chiar dacă nu au avut o relaţie bună. „Mi-a fost frică să stau singură cu ea, să nu moară cu mine”.

Decesul soacrei a fost primul deces în familie şi de care a trebuit să se ocupe personal.

„În ziua funeraliilor am participat la slujba religioasă ce a avut loc la biserică, dar nu am mai luat parte la înhumarea efectivă. Au trecut doi ani de atunci şi nu am mai mers nici eu, nici soţul meu la mormântul mamei-soacre. Nu am mers şi nici nu am vorbit despre a merge la mormântul ei. A fost un subiect inexistent…” Vorbeşte despre aceasta plângând foarte tare, cu frică, se ghemuieşte şi închide ochii… De atunci au apărut stări anxioase, stări de tristeţe uşoare şi cam de un an totul a devenit insuportabil.

Urmăresc să fac un tablou al resurselor clientei şi identific că ea conştientizează situaţia în care se află, schimbările care s-au produs în ultima vreme în lumea ei interioară, în plan comportamental şi relaţional, deschiderea de a merge la psihoterapeut, dorinţa de schimbare şi de a reveni la starea sa iniţială, în care era veselă şi cu simţul umorului, optimistă, energică etc. Are capacitatea de a se confrunta cu situaţia prezentă, păstrându-şi simţul autocritic. De asemenea, constat că este funcţională în toate planurile vieţii sale, că este prezentă în relaţiile personale cu prietenii şi membrii familiei, că are performanţă profesională, îndeplinindu-şi cu succes sarcinile de serviciu. Funcţionează bine în echipă, este participativă la discuţie şi răspunde la sarcinile terapeutice. Acţiunile ei conştiente şi inconştiente

îmi arată că mă aflu în faţa unei persoane foarte motivate.

După ce îmi prezintă situaţia şi toate aspectele pe care le-am putut aborda într-o primă şedinţă, mă întreabă dacă are vreo şansă să depăşească această stare în care se află.

Îi vorbesc despre demersul psihoterapeutic integrativ pentru anxietate, stare depresivă, gândurile, imaginile şi ideile despre moarte, modul în care se construiesc simptomele şi care este rolul meu în psihoterapie, modul în care eu o pot însoţi într-un demers în care să se cunoască, să se înţeleagă, să găsească soluţiile potrivite pentru propria sa viaţă şi pentru situaţia prezentă, cum anume să poată gestiona şi controla toate elementele despre care mi-a vorbit şi care o supără.

Am pus în discuţie aşteptările ei, timpul şi resursele pe care este disponibilă să le aloce unui demers psihoterapeutic.

Eva doreşte o intervenţie foarte scurtă. Îi vorbesc despre faptul că nu am o baghetă magică, deşi mi-aş dori, şi despre implicarea ei în demersul terapeutic, despre modul în care vom avea rezultatul aşteptat în măsura în care ne vom mobiliza şi vom face o echipă care va urmări scopul propus. Ca finalitate a acestei discuţii, a rezultat ca obiectiv al terapiei dezvoltarea unui autocontrol al propriilor gânduri, trăiri, stări (prezentate de simptomatologia descrisă anterior). În acest scop, am stabilit o strategie terapeutică integrativă de scurtă durată centrată pe simptom, cu o frecvenţă de o şedinţă pe săptămână.

Strategia terapeutică

Psihoterapia integrativă abordează individul analizând şase domenii ale sinelui: domeniul biologic, care reprezintă relaţia sinelui cu corpul; domeniul intra-psihic, care reflectă aspectul lumii interioare a unei persoane, al relaţiei Sinelui cu Sinele; domeniul interpersonal urmăreşte relaţiile interpersonale şi modul în care individul funcţionează în relaţii; domeniul intercultural, în

care studiem contextul apariţiei şi dezvoltării persoanei sub aspect social, cultural, istoric, economic şi politic şi impactul acestuia asupra devenirii personale; domeniul ecologic, sub aspectul relaţiei individului cu mediul înconjurător şi natura; domeniul transcendental şi maniera în care individul caută o dezvoltare spirituală.

Într-o psihoterapie, aceste domenii pot fi explorate în totalitatea lor sau doar o parte din ele, în funcţie de obiectivul terapiei şi de resursele clientului.

1. Am început psihoterapia Evei prin *analiza domeniului intra-psihic*, a relaţiei „Sinelui cu Sinele”, a modului în care clienta trăieşte în lumea sa interioară, a discursului interior. Caut modul de declanşare şi funcţionare a gândurilor şi trăirilor sale negative interioare. Pentru că ne-am propus o terapie de scurtă durată, ne vom centra în principal pe aceste aspecte care constituie simptomatologia Evei şi obiectivul terapiei noastre.

La începutul terapiei – pentru identificarea schemelor cognitive şi pentru a avea o imagine asupra acestor stări, gânduri, trăiri, cu ce frecvenţă apar, durata lor, care sunt stimulii declanşatori şi cu ce intensitate se manifestă – i-am propus o automonitorizare a acestora în următoarea săptămână. Tabelul de automonitorizare a cuprins rubrici pentru stimuli declanşatori, gânduri, trăiri, stări în corp, frecvenţa acestora şi nota pentru intensitate şi capacitate de control, pe o scală de la 1 la 10.

În urma automonitorizării am identificat stimulii externi şi interni care declanşează aceste gânduri şi trăiri negative. Exemple de stimuli externi: când cineva povesteşte ceva negativ, când merge pe stradă şi vede un centru de servicii funerare (întotdeauna ocoleşte magazinul traversând strada), când vede la florărie coroane de flori, când urmăreşte emisiuni TV, ştiri, programe, filme şi apar informaţii despre evenimente negative. Exemple de stimuli interni: când este acasă sau la serviciu şi apar scenarii şi discursuri interioare negative

pe care nu le poate controla: acordă nota 10 – necontrolabil; aceste gânduri declanşează trăiri, emoţii de frică puternică şi vinovăţie ce au o intensitate notată cu 10.

Clienta interpretează apariţia cogniţiilor ce au conţinut intruziv (imaginea cu sicriul de copil) ca fiind un indiciu al faptului că este responsabilă de producerea unui eveniment negativ, dacă nu acţionează pentru a-l preveni. Semnificaţia gândurilor intruzive are la bază convingerea că simpla existenţă a gândului este similară cu realizarea efectivă a acţiunii şi ea trăieşte intens starea unui eveniment dramatic şi vinovăţia acestui gând.

Aceste gânduri intruzive simt automate şi sunt amplificate de dispoziţia depresivă generată de frica de moarte şi de teama că propria fiică „ar putea să păţească ceva rău”. Prezintă distorsiuni cognitive cum ar fi deformarea selectivă – reţine doar partea negativă a lucrurilor şi minimalizează ceea ce este pozitiv, amplificând ceea ce este negativ. De exemplu, deşi a respectat tradiţiile creştin-ortodoxe pentru înmormântare, este copleşită de aspectul absenţei la înhumarea propriu-zisă şi de faptul că nu a mers la mormânt la momentele importante, trăind o vinovăţie extremă şi stările ce decurg din aceasta.

Ne propunem redenumirea cognitivă prin verificarea conţinutului real al cogniţiei prin joc de roluri, schimb de roluri – acţiuni.

2. *Analiza domeniului biologic*, a relaţiei sinelui cu corpul, a modului în care îşi percepe propriul corp drept componentă a întregului.

Analizăm starea de disconfort fizic, încordare, tensiune musculară, o stare de rău notată cu 10 – disconfort maxim, şi ne propunem tehnici de respiraţie şi de relaxare, activităţi care să o distragă de la trăirea interioară a scenariilor negative.

3. *Analiza domeniului interpersonal*, a relaţiei sinelui cu ceilalţi, urmărind modalitatea de funcţionare în relaţiile

prezente care o marchează şi simt importante pentru clientă (relaţia cu fiica, cu soţul, cu mama-soacră).

Relevantă pentru starea psihică a clientei este relaţia cu mama-soacră, astfel încât am analizat evenimentul traumatizant în care a fost implicată.

„Ai spus şedinţa trecută că tu şi mama-soacra nu aţi avut o relaţie bună”.

„Da. Am fost tot timpul ca şoarecele cu pisica. Am gândit de rău şi i-am vorbit despre asta atunci când am fost în conflict cu ea şi mă simt vinovată, pentru că nu i-am dorit răul cu adevărat, au fost doar cuvinte pe care le-am spus la mânie”. Este foarte tensionată, încordată când vorbeşte despre situaţia conflictuală cu mama-soacră şi retrăieşte starea de atunci.

Ar mai avea multe lucruri să-i spună şi-mi relatează foarte agitată toate aceste aspecte.

Îi spun că ar putea să scrie o scrisoare în care să-i vorbească, despre ce simte şi gândeşte şi despre lucrurile pe care nu a apucat să i le spună şi o întreb dacă ea consideră că i-ar fi util. Foarte participativă, îmi cere o foaie şi începe să scrie în timp ce plânge. Îmi spune că ea nu a vorbit cu nimeni despre aceasta.

A scris o scrisoare şi a citit-o; în cele ce urmează am să redau un paragraf:

vreau să ştii că nu ţi-am dorit răul niciodată şi că regret că a trebuit să treci prin ce ai trecut, nu meritai asta. Răzvan, Ana şi cu mine suntem bine… Să ai grijă de tine… Eva”.

Mă priveşte cu ochii în lacrimi şi-mi spune: „Nu pot să-i spun că o iubesc, nu o iubesc… Plânge foarte tare – îi propun să ia scrisoarea, să meargă cu ea la mormânt şi să o ardă. Îi este frică de scrisoare, nu o poate băga în geantă. Îi propun să o ardem împreună pe balconul cabinetului şi este de acord să facem acest lucru. O ajut să-i dea foc şi mă retrag, o las să trăiască acest moment singură. Somatizează, plânge şi tremură.

Are grijă ca pagina în flăcări să nu cadă peste geam.

După ce aceasta arde complet, lasă scrumul să fie luat de vânt.

Stăm în mijlocul cabinetului şi o privesc cum s-a oprit din plâns, s-a liniştit, nu mai tremură şi spune că îi este bine, dar că i-a fost foarte frică de scrisoare. „Acum, că scrisoarea nu mai e, mă simt eliberată”, îmi spune. „Mă bucur că nu ai insistat să o iau cu mine, nu puteam să o bag în geantă. Îmi era ruşine să-ţi spun că mi-e frică de o scrisoare, dar asta am simţit”. Îi spun că o înţeleg şi o felicit pentru această şedinţă, pentru că a reuşit să se confrunte şi să depăşească toate aceste stări. Acum este bine, se simte în siguranţă, este liniştită, văd asta pe chipul ei, spune că nu a mai avut de multă vreme o stare de bine. În continuare am creat împreună un scenariu despre cum s-ar desfăşura o vizită la mormântul mamei-soacre. Menţionez că şedinţa a avut loc într-o zi de joi şi am stabilit împreună ca temă pentru acasă următoarele: să meargă la mormântul mamei-soacre, să pună flori şi lumânări, conform tradiţiei, şi să experimenteze cum este să trateze această situaţie ca pe ceva normal, în legea firii; ori de câte ori îi vin în minte gânduri sau imagini negative, să scrie gânduri pozitive despre ea, fiică, soţ, familia ei sănătoasă şi fericită.

Revine după o săptămână şi începem şedinţa prin a analiza împreună temele pentru acasă. Îmi prezintă cum duminică dimineaţă a vorbit cu soţul ei despre faptul că îi este teamă să meargă la mormântul mamei. Eva a povestit soţului ei cum am lucrat în cabinet, cum a scris scrisoarea şi îi spune că doreşte să reia acest exerciţiu la cimitir. Au o discuţie despre aceasta şi Răzvan întreabă dacă poate face şi el acelaşi lucru. „Mara cu siguranţă ţi-ar spune că e bine să-i scrii, dacă simţi această nevoie”.

Au scris amândoi: Eva o scrisoare de patru pagini, Răzvan o scrisoare de o pagină. Răzvan a aşteptat-o în tăcere. Au ars scrisorile, au pus flori, au aprins lumânări şi s-au întors acasă eliberaţi, liniştiţi… S-au confruntat cu frica lor, vinovăţia, neputinţa, şocul şi toate gândurile,

trăirile, sentimentele, stările pe care le-au avut legate de acest subiect – mama, respectiv mama-soacră.

Eva mi-a relatat că, în scrisoarea lui, Răzvan a vorbit pentru prima dată despre casa mamei sale. „I-a scris că vom vinde casa şi ne vom cumpăra o casă a noastră. Cu siguranţă se va bucura pentru noi şi pentru Ana – ştia cât de mult îşi dorea Ana camera ei”.

Este pentru prima dată când fac planuri pentru a achiziţiona o casă a lor (locuiesc la părinţii Evei). Acest lucru a fost pentru Eva o surpriză plăcută – nu vorbise cu soţul ei despre casa care a rămas de la mama acestuia şi nici nu mai fuseseră acolo de când aceasta decedase. Le-a fost greu să meargă acolo sau să vorbească despre acest subiect sensibil. Important a fost că au făcut aceşti paşi grei împreună.

4. *Analiza domeniului transcendent*. Existenţa în viaţa Evei a unui proces de dezvoltare spirituală ne duce către raportarea la religia şi la stilul de viaţă creştin-ortodox. Are un stil de viaţă tradiţional, în spiritul creştin-ortodox. Eva trăieşte cu credinţa existenţei unui model al divinităţii care o pedepseşte pentru că nu respectă cutumele creştine.

5. *Analiza domeniului intercultural*, contextual şi implicaţiile culturale şi educaţionale în starea psihică prezentă a clientei.

Prin acest demers am urmărit demonstrarea ipotezelor care simt analizate şi verificate în raport cu realitatea. Iată câteva exemple de ipoteze-elemente ce arată o gândire mistică pe care le-am analizat la acest punct: superstiţia că „dacă o persoană decedată este moale, va lua pe cineva după ea” – gândul că mama-soacră o va lua pe ea; analiza gândurilor automate şi reformularea lor în conformitate cu situaţia reală, în care toţi membrii familiei sunt sănătoşi şi nu sunt elemente care ar putea să pună viaţa acestora în pericol, acceptarea grijii materne ca pe o caracteristică firească a unei mame. Simte o frică puternică şi vinovăţie pentru că nu a respectat tradiţiile

înmormântării şi consideră că a păcătuit prin aceasta. Îi propun să descrie efectiv desfăşurarea evenimentelor şi facem o evaluare prin care se evidenţiază faptele reale, relatează cum a urmat tradiţiile, dar fără să meargă la cimitir.

Şi realizează diferenţa dintre desfăşurarea evenimentelor reale şi percepţia ei subiectivă că nu a respectat tradiţia. Are gânduri frumoase şi păreri de rău pentru mama-soacră: „Nimeni nu merită să treacă prin ce a trecut ea, s-a chinuit prea mult”.

La finalul şedinţei a patra am făcut o scurtă evaluare a activităţii noastre, am analizat efectuarea temelor şi impactul lor asupra sa, asupra stării sale.

Gândurile şi imaginile negative îi apar mai rar, nu îi mai provoacă o frică atât de puternică şi le poate controla mai uşor. Totodată, a reuşit să treacă pe lângă centrele de servicii funerare.

6. *Analiza domeniului ecologic*, a stilului de viaţă şi a îndeplinirii condiţiilor necesare de desfăşurare.

O invit pe Eva la discuţii despre stilul de viaţă pe care şi-l doreşte alături de familia ei, despre dorinţe şi nevoi. Pun în discuţie elementele unui stil de viaţă sănătos şi mă refer aici la hrană, odihnă, aer, apă, mişcare, a fi aproape de natură şi crearea unui climat optim. Propun planuri de armonizare, comunicare eficientă în familie şi activităţi de petrecere a timpului liber.

Identificarea, planificarea şi realizarea activităţilor considerate de clientă drept pozitive, plăcute (petrecerea timpului liber, activităţi comune cu prietenii şi familia).

Reducerea activităţilor care stimulează stări negative: evitarea emisiunilor TV cu subiecte care constituie stimuli declanşatori de gânduri negative.

Eva are ca temă să organizeze o seară în doi şi să-şi acorde timp pentru ei şi planurile lor de viitor, să se informeze despre piaţa imobiliară pentru zona lor de interes.

Momentul de evaluare începe cu discuţia despre

modul în care am funcţionat în demersul terapeutic. Reiau firul întâlnirilor noastre şi descriu starea despre care mi-a vorbit la prima şedinţă, după care îi pun câteva întrebări despre cum trăieşte astăzi în raport cu acele gânduri şi stări de atunci.

„Mă simt bine… nu am mai plâns de când am fost aici săptămâna trecută… eu care plângeam întruna… iar seara cu Răzvan a fost excelentă…”

„Cum percepi acum ideea de a merge la cimitir la mama-soacră comparativ cu starea ta de acum o lună şi jumătate?”

„Îmi era groază să merg, nici nu-mi puneam problema, acum în schimb o văd ca pe un lucru firesc, că aşa este în legea firii”.

„Te mai trezeşti noaptea să o vezi pe fiica ta, să-i controlezi respiraţia?”

„Nu se mai întâmplă deloc acest lucru”.

„Acum, când facem această retrospectivă, simt copleşită de ce-mi amintesc când tu vorbeşti despre starea mea de atunci simt greutatea calvarului care mă stăpânea”.

O întreb cât de stresantă a fost prima şedinţă şi răspunsul Evei este „m-am simţit foarte stresată”. Îmi mărturiseşte că deşi a venit la recomandarea unei bune prietene, a fost foarte lung drumul până la cabinet şi şi-a pus multe întrebări: Oare ce m-o întreba? Cum o arăta? Dacă îmi spune că sunt nebună? Dacă râde de gândurile mele?

Redau în continuare câteva răspunsuri ale Evei la întrebările de evaluare: „Am urmărit împreună acelaşi obiectiv terapeutic şi am primit ajutorul necesar”, „Eu şi terapeutul meu am gândit pozitiv şi în acelaşi mod pentru rezolvarea problemei mele”, „Activităţile desfăşurate au fost de un real folos în cadrul terapiei şi variate”.

Cu privire la relaţia terapeutică, Eva spune că de prima dată a existat o legătură, o comunicare bună între noi şi că s-a simţit apreciată şi protejată în acelaşi timp. La

întrebarea dacă ea crede că beneficiile pe care le-a realizat în urma intervenţiei terapeutice au justificat investiţia de timp şi bani, răspunsul clientei este „în foarte mare măsură”.

Suntem după şapte şedinţe şi facem împreună programul pentru etapa de încheiere a psihoterapiei, cu o frecvenţă de o şedinţă la două săptămâni.

Îi vorbesc Evei despre gândul meu de a scrie şi publica despre terapia noastră. Întreb cum se simte la această idee şi dacă este de acord ca eu să fac asta, asigurând-o de faptul că îi voi proteja identitatea. Îmi răspunde că nu are niciun dubiu asupra acestui lucru şi, împreună, alegem pseudonimul de Eva pentru personajul din materialul meu.

„Eva, uitându-te înapoi la starea ta şi la problema care te-a adus la mine, cum ai denumi această etapă şi demersul nostru?”

„Momentul în care am venit l-aş numi «calvar», iar pentru ceea ce a urmat, activitatea noastră şi drumul parcurs le numesc «eliberare»”.

Şi tot discutând despre experienţa noastră terapeutică, am găsit potrivit să o denumim „Drumul de la calvar la eliberare”.

SIMONA REGHINTOVSCHI

Formare în psihanaliză în cadrul Societăţii Române de Psihanaliză (începând cu anul 2000)

Membru al Societăţii Române de Psihanaliză, candidat IPA

7 ani de experienţă în psihoterapie şi psihanaliză

Deviza ca psihoterapeut:

De multe ori contratransferul rămâne singurul meu ghid.

Dumnezeu mi-a dat-o în locul mamei!

Vocea femeii care îmi cerea o consultaţie pentru fiul ei în vârstă de 12 ani părea fermă, sigură, dar ceva din ton îmi dădea impresia unei stări de alertă. Băiatul suferea de encoprezis, fusese la mai mulţi medici şi toţi i-au spus că

ar trebui să se adreseze unui psiholog. Încercând să stabilesc o întâlnire, aflu că doamna L. nu a mai ieşit de 20 de ani din casă, prin urmare nu are cum să-şi însoţească copilul, îl va trimite singur sau cu sora lui mai mare. Simt uimită şi contrariată, mă simt descurajată la gândul că voi fi nevoită să mă întâlnesc cu doi copii. Mă frapează în acelaşi timp structura familială în care mama este „copilul”, fiica este „mamă”, puberul este „bebeluş”, tatăl este aproape absent. Stabilesc o întâlnire peste câteva zile, spunându-i că o aştept pe ea, sau pe tată, împreună cu băiatul.

Ştiam că am forţat lucrurile, ştiam că, într-un fel, am făcut-o să se simtă vinovată, spunându-i că nu accept să stau de vorbă cu doi copii, în absenţa unui părinte. Eram neliniştită, aş fi dorit să pot să-i ajut, mă impresionase foarte tare gândul că aceşti copii se află în situaţia de a se confrunta singuri cu lumea, de a-şi purta singuri de grijă. Pe de altă parte, mă revolta această demisie din rolul matern, această ascundere în spatele unui „nu pot saies din casă” Dar dacă nu a ieşit de atâta timp din casă, probabil că nu va veni… Ca întotdeauna, zarurile au fost aruncate încă de la primul contact, chiar de la primul telefon.

Peste câteva zile mă trezesc cu un alai la uşa cabinetului. Sosirea lor a fost foarte zgomotoasă, cu cinci minute înainte de a sima la uşă auzisem vacarm pe hol. Mama, fiul şi fiica, precum şi vecinii care ieşiseră la uşi pentru că făcuseră mare zgomot pe scară. Mai ales mama, care părea să vrea să le spună tuturor că a ieşit din casă… Eram surprinsă că a reuşit să vină.

Intră pe uşă o femeie înaltă, solidă, cu părul tuns scurt, ciopârţit, în dezordine, cu un mers greoi, rigid, mişcându-şi tot corpul pentru a se întoarce. Este însoţită de un băiat firav, tăcut, cu ochi foarte vii, şi o tânără, fiica sa mai mare, copie perfectă a mamei, care pare încurcată, stânjenită. O oră şi jumătate L. vorbeşte despre fiul ei, despre ea, despre fiica ei şi despre cum a încetat să mai

iasă din casă, despre atacurile de panică, despre medicii care au consultat-o. Plină de mirare, priveam tabloul care prindea contur în faţa mea.

Doamna L., în vârstă de 48 de ani, nu mai ieşise din casă de 20 de ani… Fiica ei cea mai mare, Carmen, se ocupa de tot ce ţinea de legătura cu lumea piaţă, facturi, cumpărături, şedinţe cu părinţii în cazul fraţilor mai mici. Deşi avea 20 de ani, nu avea nicio relaţie, „era cuminte” spunea mama cu satisfacţie în glas. Băiatul, în vârstă de 12 ani, nu mai mergea la şcoală din cauza encoprezisului, repetase la un moment dat clasa a treia şi în prezent renunţase de tot. Mai avea alţi doi copii, un fiu de 24 de ani, care terminase liceul şi stătea acasă, şi o altă fiică, în vârstă de 16 ani, care nu putuse să susţină examenul de capacitate pentru că nu avea acte de identitate… şi asta din cauză că avea nevoie de actele de identitate ale mamei pentru a-şi face o carte de identitate. Dar mama nu putea ieşi din casă pentru a ajunge la secţia de poliţie!

Vorbea mult, grăbit, încercând să-mi justifice cu cât mai multe detalii motivele pentru care ajunseseră aici… Fiica i se alătura din când în când… Părea că, într-un anumit fel, îşi păstrează toţi copiii în jurul ei… Fiul cel mare nu avea nicio relaţie şi nu avea serviciu, fiica mai mare juca rolul mamei în afara casei, ocupându-se de toate cele necesare familiei, fiica cea mică, la rândul ei, era obligată să stea în casă pentru că nu se putuse înscrie la liceu, iar fiul cel mic, din cauza incontinenţei, rămânea lângă mamă, ca un bebeluş căruia trebuia să i schimbe „scutecele” tot timpul… Mai mult, m-a surprins şi faptul că diferenţa de vârstă dintre aceşti copii era de patru ani, ca şi cum femeia aceasta ar fi avut nevoie în permanenţă de un copil mic pe care să-l îngrijească, de cineva total dependent de ea.

Problema centrală pe care o puteam identifica în acel moment era agorafobia mamei, şi am considerat că singura soluţie era ca mama să înceapă o terapie. M-am simţit datoare atunci să spun fiecăruia câte ceva, băiatului că

este mare şi are voie să crească şi să iasă din casă, să joace fotbal în curtea şcolii şi să meargă la pădure cu prietenii, fetei că nu este mamă, deşi are grijă de familie, că are viaţa ei, că este vremea să-şi caute un partener şi să-şi întemeieze o familie, iar doamnei L. i-am propus să începem să lucrăm împreună.

Pentru mine, această primă întâlnire a fost ca un vârtej de identificări, poate similar vertijurilor ei, când încerca să iasă din casă… Mă identificam cu copiii, obligaţi să nu plece de acasă pentru a nu o lăsa singură, înspăimântaţi să o părăsească, lipsiţi de protecţie în afara casei, la şcoală, în conflictele cu colegii, cu birocraţia… simţindu-se vinovaţi la cea mai mică încercare de a se desprinde de familie… şi mă revolta şi o uram… Pe de altă parte, mă identificam cu tatăl, singurul care muncea şi care trebuia să-i susţină pe toţi, copleşit, deprimat, cu migrene permanente, aşa cum şi eu, în acel moment, aveam în cabinet trei oameni care, toţi, aveau nevoie de ajutor şi încercam să găsesc cea mai bună soluţie pentru ei. Şi mă identificam şi cu ea, îi simţeam panica… vorbea mult, în grabă, ca şi cum ar fi încercat să mă convingă să rămân cu ei, să nu-i abandonez, să nu renunţ…

Cu mult timp în urmă, căutase soluţii, fusese la mulţi medici, la terapii alternative, la psihiatri, homeopaţi… Aproape îi simţeam disperarea şi spaima, pentru că nici casa nu-i mai oferea siguranţă; neputând ieşi din casă, durerile de dinţi o chinuiau de ani de zile, avea 48 de ani, menopauza o dusese cu gândul la sfârşitul vieţii şi adusese şi ameninţarea bolilor; era foarte îngrijorată… Şi, în acelaşi timp, parcă îmi spunea „Uite, ai reuşit să mă faci să ies din casă, am venit aici pentru tine, nu mă părăsi acum, nu mă lăsa să mă încui din nou între patru pereţi” Era clar pentru mine că, deşi venise pentru băieţel, de fapt, cererea de terapie era a ei… Simţeam atunci că oferta mea era dublă; pe de-o parte mă ofeream ca mamă-terapeut pentru ea, pe de altă parte, dată fiind şi diferenţa mare de vârstă dintre noi, eram şi ca o fiică, mă ofeream pe mine în locul

tuturor copiilor ei, încercând să-i protejez, să-i eliberez şi să iau totul asupra mea.

Într-un fel, aşa s-a întâmplat şi pe măsură ce transferul se amplifica şi se raporta la mine ca la o mamă: copiii au fost mai liberi. La câteva săptămâni de la intrarea ei în terapie, simptomele fiului dispăruseră, fiica cea mică s-a putut înscrie la examen şi şi-a continuat şcoala, fiul cel mare şi-a găsit un loc de muncă, iar fiica cea mare s-a angajat şi ea şi intrase într-o relaţie. În următorii patru ani ne-am întâlnit de două ori pe săptămână, faţă în faţă…

În primele două-trei luni intra pe uşă în plin atac de anxietate, iar orele debutau cu dialog despre ameţeală, palpitaţii, transpiraţii. A fost o perioadă în care am fost foarte activă, vorbeam mult pentru a da sens acelui amestec de senzaţii şi evenimente, pentru a trece din limbajul somaticului în limbajul conflictului psihic – conflicte legate de propria furie, de teama de respingere, de teama de singurătate. Aveam uneori impresia că o învăţ să gândească şi se întâmpla să fiu nerăbdătoare, să mă simt iritată de nesfârşitele relatări despre senzaţiile corporale. Totul se desfăşura de parcă în relaţia stabilită între noi, în transfer-contratransfer, eram ca mama adoptivă, foarte severă, etern nemulţumită, iar ea era copilul care face eforturi pentru a fi acceptat.

Abandonată la 7 luni, a fost adoptată şi crescută de o femeie autoritară, severă şi un tată destul de puţin prezent. Despre mama naturală nu ştia multe, a refuzat să o caute şi să o considere mamă. Nici de vârsta adopţiei nu era sigură, uneori vorbea de 7, alteori de 16 luni. Ştia numai că a abandonat-o pentru că soţul ei, plecat în armată, ar fi găsit la întoarcere „două fetiţe în loc de una”, ar fi găsit acasă şi un copil care nu era al lui.

Pe mama adoptivă o descria ca fiind o femeie foarte exigentă, pe care, deşi a făcut eforturi, nu a reuşit niciodată să o mulţumească. Avea convingerea că a adoptat-o pentru că voia o jucărie, o păpuşă, nu un copil, ci o marionetă care să facă exact ceea ce se aşteaptă de la

ea. Şi a descoperit cu surprindere că acelaşi lucru face şi ea cu copiii săi – îi manipulează, îi controlează, e tot timpul nemulţumită, nu îi mângâie, nu îi alintă, dar nici nu le permite să se îndepărteze, să-şi facă prieteni, iubiţi, să crească. Pentru că această creştere ar aduce cu ea pericolul desprinderii, al separării, care pentru ea echivalează cu abandonul şi moartea.

Când L. era gravidă pentru a doua oară, mama adoptivă s-a îmbolnăvit de cancer şi a murit. Peste câteva zile, L. a născut o fetiţă. „Dumnezeu mi-a dat-o pe Carmen în locul mamei” – a spus la naşterea fiicei sale, la cinci zile după moartea mamei adoptive. Cred că această afirmaţie sintetizează cel mai bine primul an de terapie, în care am discutat diferite faţete ale relaţiei cu propriii copii, în raport cu relaţia sa cu mama. Adoptivă sau naturală, căci pentru ea cele două se confundau atât de mult, încât de multe ori nici nu ştiam despre care dintre ele vorbeşte. Căci amândouă au abandonat-o, prima păstrând o altă fetiţă, a doua murind. Carmen a venit să înlocuiască o mamă şi, mai mult, i-a oferit o mamă care poate fi controlată, care poate fi păstrată aproape, evitând astfel abandonul. De fapt, cu toţi copiii săi doamna L. relaţiona în acelaşi registru, păstrându-i lângă ea concret, fizic, interzicându-le să iasă din casă sau ţinându-i în permanenţă lângă patul ei prin continue plângeri ipohondre. Soţul nu era decât im alt copil al ei, un copil special, care trebuie ocrotit pentru a se putea odihni şi a-şi îndeplini rolul său de susţinător financiar al familiei. Oricum, nu partener şi nu tatăl copiilor, pentru ea e ca şi cum copiii ei ar fi făcuţi cu medicii care au asistat-o la naştere, iar de aproape 10 ani soţii dormeau în camere diferite, el cu băieţii, ea cu fetele.

Finalul şedinţei îi retrezea întotdeauna anxietatea. Când mă vedea uitându-mă la ceas, mă întreba cu voce tăioasă „Gata? Plec?”, întrebare care mă întrista şi mă neliniştea. Era ca şi cum la finalul şedinţei se simţea dată afară, abandonată, ca şi cum în permanenţă se simţea

„tolerată” în cabinet. Şi, pe de altă parte, părea că încearcă să controleze acest abandon, că vrea să fie ea cea care hotărăşte că pleacă, cea care abandonează… în transfer, în acele câteva secunde ale sfârşitului de şedinţă, mă percepea ca pe o mamă care o abandonează şi, în contratransfer, mă întrista şi mă simţeam vinovată; era ca şi cum, în ciuda tuturor eforturilor mele, nu reuşeam să îi ofer siguranţă, deşi încercasem întotdeauna să menţin im cadru cât mai sigur, cât mai constant… Dar după aproape un an, am fost nevoită să introduc o modificare de program… în acea perioadă schimbasem locul cabinetului şi mi-aş fi dorit să ne mutăm în cabinetul nou. Îi anunţasem schimbarea cu ceva timp înainte, dar era extrem de reticentă, schimbarea i se părea ameninţătoare… Prin urmare, am hotărât să păstrez cadrul actual, chiar dacă asta presupunea ca eu să vin numai pentru ea în vechiul cabinet, făcând un efort mai mare… Oricum, pentru a mă putea descurca, era nevoie să schimb programul, să ne întâlnim la o altă oră… Era prima schimbare de program, după aproape opt luni de terapie, fără vacanţe sau pauze… şi, la şedinţa următoare, vine, înnegurată toată:

— Nu-mi mai schimbaţi ora, că nu mai vin! (*Are o voce metalică, rece… dintr-odată, mă cuprinde frica, o frică foarte intensă, pe care o simt până în vârful degetelor, ca şi cum, pe sub piele, tot corpul mi-ar tremura… Sunt surprinsă de reacţia asta atât de puternică şi fac eforturi să nu mă copleşească, să pot gândi… E supărată şi va pleca din terapie… va întrerupe terapia*! *E capabilă, aşa a reacţionat şi la boala mamei adoptive, a părăsit-o pe patul de moarte*!… *Parcă nu mă pot gândi la altceva, numai astfel de sentinţe îmi trec prin minte… Realizez că m-am identificat cu ea, că am intrat în panică la gândul că voi fi abandonată… Mă întreb cum a perceput, de fapt, schimbarea programului… E ca şi cum i-aş fi spus prin asta că nu e singură, că mai sunt şi alţi clienţi cu care trebuie să mă întâlnesc… e ca şi cum ar mai avea o soră şi se teme că istoria se va repeta, că eu voi alege cealaltă*

fetiţă şi o voi abandona, aşa cum a făcut mama ei? încearcă să controleze situaţia, pleacă ea prima?... Sunt mai liniştită, deşi în continuare în alertă...) Mi-a fost foarte rău azi, toată ziua am avut ameţeală, am tot zis că nu vin. Găseam un motiv să nu vin. Nici nu am văzut de afară lumina aprinsă... Nu ştiu, dar aţi văzut, n-am putut să vin singură, am luat-o pe Carmen cu mine şi i-am spus să vină şi să mă ia. Ca la început, parcă aş fi venit prima oară la dumneavoastră! (*S-a temut că nu o aştept? Până acum, venind dimineaţa, vedea* întotdeauna *de departe lumina aprinsă, ştia că o aştept... Acum nu mai aveam de ce să aprind lumina... mă simt vinovată în faţa reproşurilor ei. Poate că am obosit... oare am vrut să scap de ea?)* Sau poate pentru că a trecut prea mult timp. De obicei mă trezesc la 6 şi două ore stau şi mă gândesc că trebuie să vin aici. Azi am avut mai multe ore de aşteptare. De pe la 8, când ar fi trebuit să fiu aici, am început să fiu nervoasă, m-am certat cu copiii. (*Mă gândesc că s-a certat cu ei în loc să se certe cu mine. De parcă i-ar fi fost teamă să-şi reverse toată furia asupra mea. Oare se teme că dacă este furioasă, mă supăr şi nu o mai primesc?)* Că încălţămintea e în dezordine tot timpul, nu numai azi. Când nu am văzut lumina aprinsă... voiam să mă întorc...

— Nu ştiaţi dacă vă aştept sau nu? Dacă mă găsiţi aici sau nu?

— Nu e asta, că ştiu că sunteţi om de cuvânt şi aţi fost aici întotdeauna, dar nu ştiu ce-am avut. De data trecută, de când aţi vrut să vin la cabinetul nou. Eu nu pot să vin la cabinet. Azi mi-aţi schimbat ora. (*Tăcere lungă, pe care o simt apăsătoare. Mă simt vinovată, incompetentă, am tendinţa să mă scuz... să-i spun că nu am altă soluţie.)*

— Şi v-aţi simţit respinsă?

— Da. Mi-a trecut asta prin minte săptămâna trecută. Am avut impresia că vreţi să scăpaţi de mine, că nu mai vreţi să continuăm... nu înaintez deloc, atunci nu mă mai primiţi. (*îmi vine în minte mama ei adoptivă, care era tot*

timpul nemulţumită.) Mă simt abandonată! (*Mă cuprinde spaima. Sunt surprinsă, e prima oară când rosteşte acest cuvânt. De când am început să lucrăm împreună, am evitat să-l folosesc, ca şi cum, rostindu-l, ne-am fi apropiat de o realitate prea dureroasă. Ea nu l-a rostit niciodată şi am avut impresia că ar fi prea puternic pentru ea.*) Mă simt abandonată de copii, mă simt abandonată de soţul meu, până şi de prietena mea. A plecat la ţară şi, când mi-a spus asta, imediat am întrebat-o când se întoarce. Şi ştiţi că nu merg la ea dacă e aici. Dar voiam să ştiu când se întoarce, cât timp mă lasă singură, să o ştiu acolo. Mă simt abandonată. De ce? Pentru că m-a abandonat mama la 7 luni, cum mi-aţi spus dumneavoastră?

— S-ar putea… (*Am murmurat. Tăcere apăsătoare. Simt că trebuie să spun ceva şi nu ştiu ce… de parcă ar trebui să-mi fac simţită prezenţa, de parcă tăcerea de acum ar echivala cu un abandon… Eu nu i-am vorbit niciodată despre asta.*)

— Şi cum pot eu să trec peste asta, ce să fac? M-am gândit că sunt un caz irecuperabil, că nu o să mă fac bine niciodată, nu se mai poate face nimic. Şi că mă primiţi din politeţe. Nu înaintez deloc…

— Să vă fi simţit respinsă de mine, aşa cum vă simţeaţi respinsă de mama dumneavoastră care nu era niciodată mulţumită?

— Da, mama nu era mulţumită niciodată. Cealaltă m-a făcut cu alt bărbat şi, când ar fi venit soţul ei acasă, s-ar fi trezit cu două fetiţe în loc de una. Şi m-a dat la 7 luni. N-am încercat s-o caut niciodată. Eu cred că părinţii sunt cei care te cresc, nu… Nu mă interesează. (O *abandonează şi ea, răzbunându-se*?) o prietenă de-a mea, tot adoptată, a căutat-o pe mama ei, a găsit-o, mă rog, era bogată, şi a păstrat relaţiile cu amândouă, şi cu cea care a crescut-o şi cu cealaltă. Dar eu nu, nu m-a interesat!

— Aţi abandonat-o şi dumneavoastră pe ea, aşa cum v-a abandonat şi ea pe dumneavoastră. (*Mă priveşte şi nu spune nimic.*)

— Nici măcar cum trebuie nu m-a îngrijit, cel puţin asta spunea mama, eu nu ştiu, poate că nici n-a fost aşa, ea asta mi-a spus. (*îi spusese că, atunci când a adoptat-o, era plină de bube şi vânătă de frig… probabil că imaginea asta a urmărit-o toată viaţa, simţindu-se, de multe ori, ca un bebeluş neîngrijit.*) Eu n-aş fi ales bărbatul, aş fi păstrat copilul. (*Are multă amărăciune şi multă revoltă în tonul vocii.*) Dar nu toţi gândesc aşa. (…) Am impresia în ultima vreme că soţul meu se bate cu dumneavoastră. Până acum mă scotea la plimbare, plecam la munte, plecam la mare, acum, nimic… „Sâmbăta viitoare”. Ştiu că trebuie să lucreze… Dar tot mi se pare că nu face nimic, că se luptă cu dumneavoastră, că nu vrea să-mi fie bine. Şi mai devreme, când am vorbit cu el la telefon, mi-a zis „Cum vrei tu, dacă nu poţi, nu te duce”. De-asta cred că e împotriva dumneavoastră. Ştiţi că doamna doctor i-a zis să meargă la psiholog pentru durerile de cap? El are migrene de mult timp, ia 20 de pastile de Codamin pe zi. Dar ştiţi că nu-l încurajez deloc să meargă la psiholog? Mă gândesc că dacă ar veni la dumneavoastră, i-aţi da mai multă atenţie lui cu durerile lui de cap, şi nu mie. Şi nu-i spun „Du-te!”

— Şi aş fi ca mama dumneavoastră, care preferă bărbatul în loc să vă aleagă pe dumneavoastră?

— Da. Nu m-am gândit la asta până acum…

Parcă era într-un război etern cu bărbaţii… şi cu propria feminitate. Pentru ea, bărbaţii aduceau pericolul – era ca şi cum, dacă apăreau în viaţa ei, îşi pierdea mama. În romanul ei familial, cât timp soţul era plecat în armată, mama se îndrăgostise, nu putuse rezista tentaţiilor, dăduse naştere unei fetiţe pe care, temându-se că infidelitatea îi va fi descoperită şi va fi părăsită de soţ, o abandonează. Tatăl adoptiv, distant şi rece afectiv, avea o amantă pentru care cumpăra tot felul de bunătăţi, fructe exotice la care ea, copil fiind, nu avea acces… Soţul ei a avut o relaţie extraconjugală cu o femeie care îi telefona deseori şi o ameninţa că îi va lua locul. Furioasă pentru toate aceste

excluderi, extrem de geloasă, idealizând şi invidiind bucuria acestor cupluri, era extrem de ostilă faţă de bărbaţi, dominantă şi castratoare. Şi-a ales un partener situat social sub nivelul ei, pentru a-l putea domina şi controla, şi, jucând în permanenţă un rol matern faţă de el, era ca şi cum l-ar fi transformat din bărbat în copil. Pe de altă parte, se simţea trădată şi de mamă, care a renunţat la ea pentru a rămâne cu soţul ei, ceea ce aducea furie şi, în acelaşi timp, depresie… pentru că se simţea nedorită, neiubită, lipsită de valoare, „bună de aruncat” Soluţia pe care o găsise era identificarea cu mama adoptivă, din viaţa căreia sexualitatea era, aparent, absentă, care muncea toată ziua şi îşi îndeplinea cu conştiinciozitate rolul matern şi care o adoptase ca să nu fie singură.

Povară grea pentru o fiică investită astfel, ca singura persoană de care depinde starea de bine a mamei, deoarece desprinderea de ea e însoţită de o intensă vinovăţie de separare – simţea de multe ori că era ca şi cum, căsătorindu-se, şi-ar fi trădat mama, ar fi părăsit-o şi aceasta, de supărare, s-a îmbolnăvit şi a murit. Pentru ea, cuplul şi sexualitatea erau asociate cu ceva rău, periculos, catastrofal.

Uneori, ca în situaţia de mai sus, în transfer, era ca şi cum ne punea în rivalitate pe mine şi pe soţul ei, ne făcea să ne luptăm pentru ea. Ca şi cum nu ar fi putut exista armonie, ca şi cum, conform istoriei ei, cuplul parental ar fi trebuit să fie în permanenţă dezbinat, în conflict. De multe ori, în transfer, avea impresia că dacă se înţelege bine cu soţul ei, eu mă voi supăra şi nu o voi mai primi… Sau dacă plecau singuri într-o scurtă vacanţă, era ca şi cum şi-ar fi abandonat copiii. A trăit îmbolnăvirea mamei ca şi cum vechiul scenariu s-ar repeta şi, aşa cum ea a fost abandonată pentru liniştea acelui cuplu, tot aşa, căsătorindu-se şi fiind fericită, ca mama naturală, mama adoptivă a fost abandonată. Pentru ea, realităţile bolii şi morţii se amestecau cu fantasmele ostile faţă de mamă, ca şi cum, într-un fel, ea ar fi rănit-o şi ar fi distrus-o… Ceea

ce ducea la o vinovăţie insuportabilă. Şi la o spaimă de pierdere a controlului la fel de insuportabilă. Incapabilă să treacă prin travaliul de doliu, a refuzat să meargă la înmormântare, a căutat să nege realitatea şi s-a izolat în apartament, încercând, fantasmatic, să îşi „renască” mama. La aproape un an după începerea terapiei, i-a căutat mormântul, a aprins o lumânare, a putut să o „îngroape” şi să plângă.

Poate că şi eu, ca mulţi alţi terapeuţi, am ales această profesie din dorinţa de a vindeca… şi, la un moment dat, apare surpriza, constaţi că vindecarea nu există… în sensul în care nu poţi face ca durerea sau părţile clivate ale personalităţii pacientului să dispară, aşa cum el şi-ar dori, aşa cum îţi cere de multe ori… Poţi doar să-l ajuţi să integreze aceste părţi, să-l ajuţi să le accepte, să nu se mai sperie atât de mult de el însuşi… să-şi poată trăi viaţa, chiar dacă, uneori, înseamnă şi multă durere.

În prima perioadă a terapiei se manifesta cu pregnanţă confuzia între cele două mame, mama adoptivă şi mama naturală, care sunt numite la fel, „mama”, fiind necesar de multe ori să o întreb despre care dintre ele vorbeşte. Pentru ea, îmbolnăvirea şi moartea mamei adoptive au fost ca un nou abandon, la care a reacţionat plătind cu aceeaşi monedă – a dispărut, motivând că e prea sensibilă din cauza sarcinii, şi a părăsit-o pe patul de moarte. Pentru ea era ca şi cum mama adoptivă, supărată pentru apariţia noului copil, ar fi abandonat-o, ar fi părăsit-o pentru că nu a fost ascultătoare. Această nouă pierdere i-a readus în prezent vechile pierderi… Niciodată nu a înţeles de ce ea a fost cea abandonată de mama naturală. Ştia doar că mama ei avea două fetiţe şi a trebuit să dea una dintre ele, şi că, atunci când a fost luată de mama adoptivă, era plină de bube şi vânătă de frig. Toată viaţa a trăit cu ideea că ea nu poate fi păstrată, că ea nu poate fi aleasă, că e în pericol. A trăit toată copilăria cu spaima constantă că ar putea fi alungată de mama adoptivă, aşa cum fusese abandonată de mama naturală. Şi a trăit

moartea mamei adoptive ca şi cum istoria s-ar fi repetat şi, din nou, este abandonată din cauza unui bărbat, de data aceasta soţul ei; mama adoptivă o „părăseşte” supărată, nemulţumită, pentru că nu i-a urmat sfatul şi a mai făcut un copil.

În relaţia transferenţială, s-a manifestat puternic teama ei de a fi abandonată, de a fi respinsă, de a nu fi acceptată, şi, în contratransfer, alternam între rolul mamei severe, etern nemulţumită, şi mama care respinge, abandonează, copleşită de problemele pe care acest copil le aduce cu sine. Alteori, rolurile se inversau, eu eram copilul ameninţat cu abandonul, copilul neputincios, terapeutul incapabil să facă să dispară ameţelile.

În scenariul ei narcisic, destinul fiicei era deja stabilit – Carmen avea să joace rolul de mamă până când au venit împreună la consultaţia iniţială. Spunându-şi „Dumnezeu mi-a dat-o în locul mamei”, a încercat să treacă omnipotent peste doliu, peste abandon, peste furia de a se simţi abandonată pentru a doua oară, peste separare, disperare şi tristeţe. Pentru ea, inconştient, era ca şi cum mama trăia, o putuse reînvia, regenera, era acolo, cu ea, lângă ea. Era ca şi cum putea controla totul, putea controla şi moartea, şi viaţa. Uneori, în interiorul meu, eram foarte revoltată de modul în care îşi educa şi creştea copiii şi eram foarte tentată să o critic. Şi să o abandonez, mai ales în perioadele în care invidia se manifesta prin refuzul interpretărilor – ca şi cum anula tot ceea ce îi dădeam.

Abandonul însoţea permanent relaţia noastră. Mai ales vacanţele retrezeau sentimentul de a fi abandonată, însoţit de anxietate şi multă furie. I se păreau nesfârşite, ca şi cum nu m-aş mai fi întors niciodată – ca şi cum aş fi abandonat-o, aşa cum a făcut mama ei, şi, răzbunându-se, îşi imagina că aş putea muri în vacanţă. Alteori rolurile se inversau şi ea era cea care, spunând că vrea să încheie terapia, mă ameninţa cu abandonul – încercând să evite o părăsire, încerca să fie cea care pleacă prima din relaţie, sau îmi plătea cu aceeaşi monedă pentru o schimbare de

program pe care o percepea ca pe un abandon. Fiecare dintre aceste momente a fost un prilej de a elabora frica, repetiţia, scenariul de abandon din fundal, iar aceste reacţii au devenit din ce în ce mai rare, intensitatea lor a scăzut.

Pe de altă parte, a fost o perioadă de trăiri intense, o perioadă în care, într-un fel, redescopeream lumea împreună cu ea… Ieşind pentru prima oară din casă după 20 de ani, pentru ea, totul era nou. „Doamnă, ştiţi că uşile de la magazin se deschid singure!” şi dintr-odată banalele uşi automate, mărunţişurile din magazine deveneau un miracol… un miracol la care asistam cu multă bucurie. „Îmi făcusem un glob de sticlă şi nu voiam să ies de sub el. Şi nu puteam vedea prea multe prin el, de parcă era aburit. Şi mă sufocam. Acum parcă pot respira”.

Odată mi-a adus în dar o orhidee ambalată într-o cutiuţă din plastic – aşa era şi ea, ca o floare neobişnuită, care avea nevoie de atenţie specială, pe care trebuia să o scot de sub „globul de sticlă”. Şi am urmat-o cu mare grijă, atentă la cel mai mic semn de anxietate – de la scurte tăceri la mâini îngheţate, dându-i răgaz, mergând în ritmul ei şi căutând în aici-şi-acum sensul acelei anxietăţi. Pe de altă parte, era ca şi cum, într-un fel, ea, cea care niciodată nu a simţit că are un loc al ei, acum şi l-ar fi găsit. După un timp, pentru doamna L., situaţia traumatică a abandonului şi sentimentele de furie, gelozie, invidie asociate cu obiecte parentale pe care nu se putea baza şi în care nu putea avea încredere nu se mai manifestau în descărcări somatice haotice, ci au devenit ceva ce putea fi gândit, putea fi metabolizat, putea fi conţinut – mai întâi în şedinţe, apoi în afara cabinetului, în viaţa cotidiană.

Entuziasmul ieşirilor, cumpărăturilor, al excursiilor la munte, la mare, a fost urmat de deprimare, de plictiseală, sentimente de inutilitate şi, cel mai puternic, de sentimentul că a pierdut 20 de ani din viaţă. Şi se revărsa şi multă furie – furie faţă de soţ, faţă de copii, faţă de mine, considerându-mă vinovată pentru toate stările negative pe

care le avea –, semn bun, îmi spuneam, are încredere în mine, pentru că nu poţi fi furios pe terapeut decât dacă te simţi în siguranţă – sau poate doar încercam să îmi păstrez echilibrul, să nu alunec pe panta urii şi să nu-i plătesc cu aceeaşi monedă. Era furioasă pe „nedreptatea vieţii”, pe mama ei, care nu i-a permis niciodată să fie ea însăşi, care a încercat tot timpul să o controleze, să o păstreze lângă ea. Pe medicii care nu au ajutat-o, pe soţul care a lăsat-o să se închidă în casă. Uneori era descurajată, având impresia că nu mai poate avansa, că nu mai are ce face, că şi-a ratat viaţa, că nu-i rămâne decât să aştepte boala şi moartea. Regretele umpleau orele, alături de întrebarea „Cum ar fi fost dacă… Am însoţit-o în acest doliu al tuturor posibilităţilor trecute, simţindu-mă uneori împovărată, alteori neputincioasă.

M-am întrebat atunci de multe ori dacă nu cumva orgoliul meu m-a făcut să lucrez cu ea, dacă are sens să lucrezi cu persoane care, dacă totul decurge bine, pe parcursul travaliului terapeutic pot să ajungă să se vadă, să-şi vadă viaţa, situaţia în care se află şi limitele. Şi care să nu dispună de prea multe resurse. Câtă aroganţă din partea mea în acel moment! M-a surprins să văd ura împletită în aceste gânduri. Şi am realizat că şi eu simt supărată pe ea, că şi eu mi-aş fi dorit să fie altfel, că, în contratransfer, intrasem în jocul omnipotenţei şi al neputinţei, şi că, la un anumit nivel, era ca şi cum fiecare dintre noi îi reproşa celeilalte că nu e aşa cum şi-ar fi dorit să fie.

Numai că a existat şi un avantaj al acestei perioade dificile. Văzându-şi propriile limite, i-a putut vedea şi pe cei din jur mai bine. Şi, într-un fel, era ca şi cum acum îşi descoperea copiii, constatând că, pe de o parte, îi seamănă, pe de altă parte, sunt diferiţi de ea. Şi tot acum parcă îşi descoperea soţul. După mult timp în care familia fusese împărţită, fetele dormind cu mama, iar băieţii cu tatăl, cei doi soţi s-au reunit în aceeaşi cameră. Şi au reluat discuţiile, au început să comunice, să-şi facă planuri

de viitor. Şi, mai ales, a putut vedea şi accepta ambivalenţa; la un moment dat, surprinsă de sentimentele ei contradictorii, m-a întrebat: „Ce-i asta, dragoste cu năbădăi?”

Peste un timp, a considerat că este momentul să ne oprim. I-am respectat decizia, convinsă fiind că, acum, se putea descurca şi fără mine prin hăţişul spaimelor, deşi i-am spus că, după părerea mea, mai sunt multe de discutat. Dar când nu mai e nimic de spus? Mă întrebam dacă nu se întâmplă o altă repetiţie a aceluiaşi scenariu, ca şi cum ar fi „fugit” cu iubitul, convinsă că mama i-ar interzice o relaţie cu el. Sau poate că doar evita rivalitatea, în relaţia transfer-contratransfer… A tulburat-o atât de tare faptul că a realizat că fiului cel mare i-a dat numele iubitului ei din adolescenţă, încât să refuze să meargă mai departe? Mă aliam cu ea, defensiv, sau chiar era momentul să ne oprim? Cu părere de rău, am lăsat-o să plece, spunându-i că voi fi acolo dacă vrea să continuăm. Uneori, de sărbători, primesc o felicitare de la ea. Şi mă bucur pentru că, deşi poate că terapia s-a încheiat prea devreme, este un semn că, în lumea ei interioară, simt prezentă. E un semn că nu se mai simte pierdută, abandonată.

IRENA TALABAN

Formare în psihanaliză clasică, la Bucureşti (aventura clandestinităţii în meserie a fost una din experienţele care m-au frământat multă vreme…); o experienţă psihanalitică pariziană finalizată cu La Passe (Lacan); consultaţia de etnopsihiatrie clinică, supervizările individuale timp de 10 ani cu profesorul Tobie Nathan. Formarea cu acest maestru-spărgător, incomod, psihanalist şi vrăjitor a repus în discuţie toate celelalte formări şi mai ales practica mea – clinicile mele! O luam (pentru a câta oară?) de la capăt…; numeroase grupuri de lucru, nenumărate conferinţe şi colocvii, la Lille şi la Paris.

Fac parte dintre fondatorii Societăţii Române de Psihanaliză. Aparţin unei asociaţii de psihanaliză ce poartă numele de Bibliothèque Freudienne, la Lille. Particip încă

la consultaţia de la Centrul George Devereux.

30 de ani de experienţă în psihoterapie

Deviza personală ca psihoterapeut:

Cine nu ştie să încheie prima şedinţă cu un pacient, îl condamnă pe acest pacient la o nesfârşită rătăcire terapeutică.

(Tobie Nathan) *în ce mă priveşte, aş spune că fabricarea fiinţelor umane nu cunoaşte mondializarea.*

Micul prinţ asiatic

8 aprilie 2006

Un băiat de 13 ani, în clasa a VI-a, se prezintă în consultaţie la Centrul pentru copii, adolescenţi şi familiile lor, unde lucrez de 15 ani. Orientarea profesioniştilor este psihanalitică, ortodoxă sau lacaniană. Terapia pe care o prezint a durat aproape 8 luni, cu câteva întreruperi din cauza vacanţelor şcolare. Băiatul este însoţit de mama şi sora sa Anamaria, cu doi ani mai mică. De aproape un an, această soră face deja o psihoterapie la centrul respectiv, de altfel psihoterapeuta Anamariei m-a rugat să mă ocup de băiat. Cum s-au prezentat toţi trei, i-am primit pe toţi trei. Mama este franţuzoaică, de rasă albă. Copiii au trăsături asiatice, nimeni nu i-ar lua drept europeni. Paul, cel care avea să devină pacientul meu pentru câteva luni, nu are niciun chef să stea de vorbă cu specialişti „psi”. Îşi târăşte picioarele, e îmbufnat, dar foarte politicos. Îmi va răspunde la toate întrebările, dacă cumva îmi va trece prin cap să i le pun. Îmi va răspunde sec, prin „da”, „nu” sau „nu ştiu”. Anamaria ar fi mult mai cooperantă – dar ea nu duce lipsă de psihoterapeut... Cât despre mamă, asistentă medicală, ea are un aer foarte îngrijorat, nu ştie cu ce să înceapă şi mai ales se teme de reacţia fiului său.

Dna X.: Soţul meu şi tatăl copiilor a murit în urmă cu cinci ani. Era medic, avea 49 de ani, boala a fost fulgerătoare. Am rămas singură, cu copiii, aproape de pe o zi pe alta. De câtăva vreme, Paul îşi asumă din ce în ce mai mult rolul tatălui, iar Anamaria devine agresivă, aproape se acuză de moartea soţului meu! Paul are puseuri de

eczemă, tot felul de alergii, un astm destul de important. Medicul de familie spune că este vorba de crize de angoasă…

Doamna X., asistentă medicală, face un stagiu de perfecţionare în anestezie. Soţul ei, medic, a venit în Franţa la vârsta de 18 ani, şi-a făcut studiile de medicină în Franţa. Toată familia domnului X. locuieşte la Paris, un frate s-a stabilit la Londra. Mort, dl X. a fost incinerat, conform dorinţei sale. Urna se află acasă. Dl X. a cerut să i se împrăştie cenuşa în grădina casei, dar soţia sa a refuzat, întrucât cenuşa s-ar fi pierdut… Atunci dl X. a exclamat: *„Ah, de fapt dorinţa mea este să rămân mereu în preajma voastră…!”*

Cine simt în fond aceşti oameni?

Tatăl lui Paul (medicul, mortul… neînmormântat), să-i spunem Shan, se trage dintr-o foarte veche familie aristocratică dintr-o ţară asiatică. Tatăl lui Shan, colonel în armata franceză, a luptat împotriva instalării regimului comunist în ţara sa. Tatăl colonelului (străbunicul patern al lui Paul în linie directă) fusese medic. Pe scurt: o familie aristocratică, puternic ancorată într-o tradiţie imperială locală, cu legături, fireşte, în lumea aristocratică asiatică şi europeană. De notat că bunicul-colonel se convertise la catolicism, ceea ce nu înseamnă ca rupsese cu ascendenţa strămoşească. O ruptură totuşi s-a produs, şi anume la nivelul tradiţiei ce reglementează mariajul: începând de la generaţia tatălui lui Shan (bunicul patern al lui Paul), nu s-a mai practicat poligamia.

Dna X.: Soacra mea locuieşte la Paris, socrul meu a murit… soacra mea este o femeie foarte tradiţională, aş zice uşor înapoiată. Aranjează mereu altare asiatice pentru morţii familiei şi, de la moartea soţului meu, ne-a abandonat complet! Femeile din familia soţului meu sunt extrem de geloase… sora soţului meu a fost mereu convinsă că vreau să-i fur bărbatul. Femeile astea asiatice au o educaţie specială, un fel bizar de a fi… îşi supraveghează bărbaţii într-un mod subtil, sunt

neîncrezătoare şi posesive. Probabil poligamia le-a făcut să fie astfel… Simt singura franţuzoaică în familia lor!

I.T.: Şi urna, cum se face că o ţineţi în casă?

Dna X.: S-o duc unde, la cimitir? Soţul meu nu era credincios, eu nici atât. Soţul meu nu a dorit să fie înmormântat! în ce mă priveşte, cultul pietrei de mormânt mi se pare un… comerţ dintre cele mai urâte!

I.T.: Cum sunt trataţi… morţii în familia soţului dumneavoastră?

Dna X.: (*uşor enervată*, *discuţia despre morţi îi displace*): Socrul meu a fost înmormântat la Père Lachaise, deci într-un cimitir catolic. Asta însă nu o împiedică pe soacra mea să-i ridice altare acasă. Arde tot soiul de plante, face fumigaţii, mă rog, v-am spus că-s cam… cam… barbari!

I.T.: în Franţa morţii se îngroapă sau se incinerează – în cimitire există locuri speciale pentru urne. Toate popoarele se îngrijesc de morţi… e un comerţ cu totul şi cu totul special! Prin ritualuri! în ţara mea există o vorbă, se spune *„Morţii cu morţii, viii cu viii”* Greu pentru familie să facă doliul unui mort mereu prezent! Un mort care se amestecă mereu în viaţa celor vii când, în fond, el ar trebui să fie pe lumea cealaltă!

Paul (*foarte repede*): Am înţeles, un ritual este… seamănă cu un birou de studiu pentru ordinatoare, trebuie inventate procedee pentru procesoare, în fine, e vorba de tehnici speciale! Dar… de ce vreţi dumneavoastră să deranjaţi lucrurile? Ele s-au aşezat cum s-au aşezat, de ce vreţi dumneavoastră să le schimbaţi?

I.T.: Paul, aici nu e vorba de ce vreau eu! în familia voastră s-a petrecut un lucru trist, tatăl tău a murit acum cinci ani. De atunci totul merge prost. Relaţiile cu rudele tale de la Paris s-au întrerupt – nu aţi mai văzut-o pe bunica, nici pe mătuşa voastră dinspre tată cam de la moartea lui. Ca să nu mai vorbesc despre relaţiile dintre voi trei: se pare că te amesteci mult în viaţa mamei, în ceea ce are şi nu are ea dreptul să facă! Te porţi din ce în

ce mai urât cu sora ta, de câte ori nu-ţi convine ceva (şi nu-ţi convin multe) te dai cu capul de pereţi! Ţi s-a reactivat eczema, ai braţele numai răni! Şi-mi reproşezi mie că vreau să schimb lucrurile... bine-ar fi să le schimb, dar aş avea nevoie de un pic de colaborare din partea ta! Mă rog, dacă refuzi, voi încerca să mă descurc cu mama ta!

Paul se scarpină, roșește, mi-ar zice vreo două, dar este prea inteligent ca să nu-şi dea seama că nu eu m-am vârât în treburile lor, ci că aceste treburi au devenit insuportabile pentru mama sa, pentru viaţa lor cea de toate zilele. Din spusele colegei mele (psihoterapeuta Anamariei), Paul dezvoltă o gelozie patologică: controlează toate relaţiile doamnei X., îi cere socoteală (unde se duce, când se întoarce, cu cine merge la restaurant, dacă merge, cine o sună la telefon). Recent a făcut o scurtă inspecţie în sertarele cu lenjeria mamei, fireşte, a ieşit cu scandal. Este de altfel episodul care a convins-o pe doamna X. să ceară o consultaţie pentru fiul său. Aşadar, Paul ştie foarte bine toate aceste lucruri, prea bine ca să mă acuze de faptul că mă amestec în viaţa lor... El însă mai ştie câte ceva şi despre ambivalenţa mamei sale, anume faptul că doamna X. este, fie şi doar parţial, implicată în ruperea relaţiilor cu toată familia paternă a lui Paul. Familie în cadrul căreia el, Paul, are o poziţie foarte importantă.

A doua şedinţă are loc peste o lună şi jumătate (vacanţe şcolare, imposibilitatea mamei de a-l conduce; vin dintr-un alt oraş, la 40 km de centrul unde se petrec consultaţiile).

Suntem în 13 mai 2006...

Paul împreună cu mama, sora şi o prietenă a mamei au făcut o croazieră în Italia, Savonna, Livorno, Palermo... călătorie foarte confortabilă, nu au avut conflicte pe timpul călătoriei. Numai câteva discuţii între Paul şi doamna X., căci Paul nu s-a putut abţine şi i-a ţinut, de câteva ori, lecţii de morală...

Paul: în fine, vin să vă văd pentru că mama insistă, mă rog, mă obligă, mă aduce! Dar simt convins că nu am

nevoie să vă văd, nu am nevoie de niciun psi! Mama pretinde că aş avea, ca să fac doliul după moartea tatălui meu… Eu unul l-am făcut demult, nu pricep de ce mama pretinde contrariul…

I.T.: Aşadar, tatăl tău a murit acum… cinci ani. În fond, de ce oare mama ta insistă ca tu să mă consulţi? Va fi având ea ceva motive…

Paul: Spune că sunt foarte gelos!

I.T.: Şi nu eşti?

Paul: Nu suport privirile bărbaţilor când e vorba de mama! Mă apucă… un soi de enervare, explodez! îmi vine să-i omor, să-i spintec pe loc! Fie devin rău, fie rămân calm, dar fierb!

I.T.: Crezi că semeni cu tatăl tău?

Paul: în ceea ce priveşte gelozia, nu! Tata nu era gelos… Dar îi semăn în alte privinţe… tata era un anxios… ca mine… hm, hm (*se scarpină*) … aproape că nu-mi mai amintesc…

I.T.: Dar ce-ţi aminteşti despre părinţii tăi? De pildă, îţi aminteşti că uneori se certau?

Paul: Hmmrn… da, îmi amintesc! Se certau din cauza mea… (*se încruntă, caută fără-ndoială o scenă precisă…*). Tata era destul de exigent, voia să am numai note foarte mari, zece peste tot! Pentru un 9 mă certa! Mama, în schimb, îmi lua apărarea…

I.T.: Dacă înţeleg eu bine, părinţii tăi nu aveau acelaşi fel de a vedea lucrurile în privinţa şcolii… Poate nici în alte privinţe… Ce-ţi mai aminteşti?

Paul: Poveşti spuse de tata… istorii de familie. Bunicul, tatăl tatălui meu, colonelul, a fost capturat de comunişti şi dus într-un lagăr de reabilitare. Tatăl meu a strâns bani ca să-i plătească eliberarea. Apoi lucrurile s-au cam încurcat, a fost o chestie cam… murdară. Un unchi al tatălui meu (frate al bunicii mele paterne) avea un fiu, acest fiu a luat banii pentru eliberarea bunicului, a promis că se ocupă de problemă, a plecat să-l elibereze pe bunicul, dar… şi-a eliberat propriul tată – care tată nu era

colonel, nu avea vreo funcţie importantă, deci nu era în cine ştie ce pericol. În timp ce bunicul meu era! Ca să strângă aceşti bani, tata abandonase studiile de medicină (ulterior le-a reluat). Asta se petrecea cu câţiva ani înainte de căsătoria părinţilor mei… Tata şi-a reluat studiile, le-a terminat, s-a însurat cu mama. Bunica mea paternă (nevasta colonelului) reuşise să fugă în Franţa, cu cei trei copii: tata, sora şi fratele lui, acel frate care locuieşte acum la Londra. Bunicul rămăsese în lagărul de reabilitare.

I.T.: Când a murit bunicul tău?

Paul: Prin 1991—92… Eu m-am născut în 1993. Bunicul a venit în Franţa mult mai târziu, era foarte bolnav, a fost internat pentru un cancer de intestin.

I.T.: Constat că eşti la curent cu istoria familiei!

Paul: Parţial, din ce mi-a povestit tata! mai ştiu că acest bunic patern, colonelul, a fost o vreme ambasador la curtea Marii Britanii, fireşte, înainte de cel de-al Doilea Război.

I.T.: Paul, spune-mi te rog câţi bărbaţi mai sunt în viaţă din familia ta paternă?

Paul: Păi, unchiul de la Londra, fratele tatălui şi naşul meu! De meserie om de afaceri, cred că are… o bancă a lui, nu ştiu prea bine. îl văd extrem de rar, câteodată îi trimit un e-mail, îmi răspunde. O ramură a familiei este în Statele Unite, nu-i ştiu, nu i-am văzut niciodată. La Paris este soţul surorii tatălui meu, tocmai a ieşit la pensie, om de afaceri şi el, director al unei întreprinderi foarte mari.

I.T.: Şi dacă i-ai cere părerea acestui unchi de la Londra? Dacă l-ai întreba pe el ce crede despre văduvia mamei tale, despre faptul că te preocupă într-atât încât îi urmăreşti toate mişcările?

Paul: Ah, ah, habar nu aveţi cum stau lucrurile! între familia mea maternă şi familia mea paternă este un adevărat război… în fine, nu război, ci o totală ignorare… cum să vă explic… dinspre tată noi suntem de descendenţă regală… chiar imperială… tatăl bunicului meu dinspre tată

(tatăl colonelului) a fost prim-ministru al ţării…

I.T.: Cu atât mai mult! Dacă ai încerca să vorbeşti de toate poveştile astea cu unchiul tău patern, londonezul? Poate te-ar putea ajuta să te lămureşti…

Paul: (*ridică vocea*, *uşor agasat*) Doamnă, e simplu: în familia mea paternă, strămoşii mei se căsătoreau între ei: de pildă, un bărbat se însura cu verişoara lui… Mai ştiu că bunica dinspre tată are 32 de fraţi şi surori, căci tatăl ei a fost poligam…

I.T.: Aşa era legea…

Paul: Nu legea, doamnă, ci tradiţia! De pildă, ei sunt catolici de o vreme, dar simt în acelaşi timp budişti. Pentru morţi se fac altare cu fotografii, lumânări, un obiect la care mortul a ţinut, se ard esenţe de plante. Bunicul meu patern era credincios, a fost înmormântat într-un cimitir catolic parizian – foarte bine, aşa a vrut el, asta nu o împiedică pe bunica să-i facă altar, în fiecare an la aniversarea morţii sale…

I.T.: Câţi ani are unchiul de la Londra?

Paul: Cu doi ani mai mic decât tata, acum are vreo 53 de ani…

I.T.: îl iubeşti mult, nu-i aşa… Are copii?

Paul: Nu, nici nu e însurat!

I.T.: Că tot veni vorba de însurătoare… dacă mama ta s-ar căsători cu cineva originar din ţara tatălui tău, a familiei tale paterne, tot aşa de supărat ai fi?

Paul: (*tăcere îndelungată*) Nu ştiu, nu mi-am pus niciodată întrebarea! (*din nou tăcere*) … Cred însă că nu aş reacţiona în acelaşi fel… poate aş fi mai puţin gelos…

I.T.: Ce spune tradiţia voastră despre o femeie care rămâne văduvă?

Paul: Spune că… sigur, ea are dreptul să se mărite cu fratele soţului mort…

I.T.: Aşadar, după tradiţie, mama ta ar trebui să se mărite cu fratele tatălui tău… londonezul. Mai precis, el, fratele mortului, are obligaţia de a se însura cu văduva şi de a se ocupa de copii…

Paul: (*izbucneşte în râs*): Ăsta este lucrul cel mai imposibil cu putinţă, unchiul meu nu o poate suferi pe mama!

I.T.: în orice caz, poate ar trebui să-i vorbeşti unchiului tău de gelozia care te roade!

Paul: Nu m-am gândit niciodată – s-ar putea să aveţi dreptate…

Comentariu

Paul este un băiat de 13 ani care vorbeşte aproape ca un adult. Îşi recunoaşte simptomul, afirmă calm că nu va admite niciun bărbat în viaţa mamei sale – dacă situaţia se va ivi, el, Paul, îl va spinteca! Fără remuşcări! Culmea este că îl şi văd în stare să o facă! Pe de altă parte, doliul după tată nu pare să-i pună vreo problemă… Doamna X. (mama lui Paul) emite următoarea interpretare: *„Dacă fiul meu nu suportă niciun alt bărbat în viaţa mea, este din cauză că el nu a făcut încă doliul după tatăl său…”* Ipoteza doamnei X. este aceeaşi cu a specialiştilor „psi” din mai toate parohiile. Ipoteza se sprijină pe postulatul conform căruia fiul, fantasmatic şi inconştient atras de mamă, şi-ar ucide tatăl rival. O fantasmă, de altfel, normală, aparţinând triangulării oedipiene clasice (mamă-tată-copil). Nerezolvată, această fantasmă se deplasează, se transformă, devine sursa de simptom. De-aici se poate infera că moartea tatălui (când Paul avea 7 – 8 ani) a reactivat fantasma respectivă, cu atât mai mult cu cât urna cu cenuşa incinerării se află în casă, la vedere, pe motiv că aceasta ar fi fost ultima dorinţă a tatălui… fireşte, după spusele mamei. Urna cu pricina îl împiedică pe băiat să-şi uite tatăl, să-l uite în mod normal, adică banal. Nu-l poate comemora împreună cu ai săi, căci cum să comemorezi un mort în faţa unei urne pe care o vezi zi de zi alături de şemineu? Ca atare, Paul rămâne singurul reprezentant viu al acestui tată cu care nu se identifică, ci se confundă până la a uita că este fiul domnului X., şi nu domnul X. în persoană. Astfel, tatăl mort, incinerat şi neînmormântat, reactivează în permanenţă o triangulare şchiopătândă. Nu

discut această ipoteză ca fiind operantă sau nu.

Ipoteza cu care am lucrat a fost esenţial diferită. Am plecat de la tratamentul aplicat morţilor de către vii. De la faptul că morţii sunt „fabricaţi”, „fixaţi” prin ritualuri. De asemenea, de la faptul că doamna X. nu are niciun fel de consideraţie pentru riturile de înmormântare. În cadrul laicităţii pe care o tot invocă, doamna X. amestecă morţii şi viii, aş spune fără nicio rânduială. De altfel, prima şedinţă a scos la iveală atitudinea doamnei X., atitudine pe care ea o susţine morţiş (*„piatra de mormânt e doar un comerţ nesănătos, urât, negustorii se îmbogăţesc pe seama morţilor*!). Paul a fost profund iritat de modul în care am orientat eu şedinţa, mi l-a reproşat imediat (*„lucrurile s-au aranjat, de ce le tot scotociţi dumneavoastră... în fond, ce vreţi*?”). Paul simte, confuz, că morţii nu-şi au locul printre vii, că există un loc pentru morţi, tocmai pentru ca aceia rămaşi în viaţă să continue să trăiască. În calitatea sa de prim născut, băiat, într-o familie cu ascendenţă nobilă, puternic patriliniară, Paul are o poziţie particulară. Pe care însă nu ştie să o valorizeze, nici să beneficieze de ea (de altfel, este şi prea tânăr ca să o facă singur). Evident, el nu-mi povesteşte spontan istoria familiei, cu meandrele ei tragice. În calitatea mea de terapeut, înainte de a folosi o ipoteză de gata, formulez o întrebare: cine sunt, în fond, aceşti oameni, de unde vin ei şi, mai ales, cine este Paul? Al cui fiu este el? încerc aşadar să localizez persoanele, evenimentele, să construiesc o istorie coerentă. Paul se instalează în dispozitivul terapeutic şi, de voie, de nevoie, scoate la iveală, pe de o parte, faptele care i-au marcat familia (evenimente tragice pe care Paul le cunoaşte fragmentar, dar pe care nu ştie cum să le lege). Pe de altă parte apare, din ce în ce mai limpede, cadrul tradiţional al ascendenţilor lui Paul, importanţa acestui cadru pentru băiatul de 13 ani, născut în Franţa contemporană, perfect integrat. Paul realizează diferenţa dintre familia sa paternă şi familia sa maternă (ultima foarte redusă, de altfel, şi reprezentată esenţial prin mama lui). Fireşte, părinţii săi s-

au iubit, au avut un cuplu bun din punct de vedere emoţional. În acelaşi timp, tatăl lui Paul i-a povestit o istorie lungă, încărcată şi încurcată, privind filiaţia şi ascendenţa lor. Conform tradiţiei familiale locale, tatăl lui Paul ar fi trebuit să se căsătorească cu cineva de acelaşi rang, aceeaşi ascendenţă, aceeaşi tradiţie şi, mai ales, acelaşi sânge. Din acest punct de vedere, tatăl lui Paul a comis o transgresiune importantă. Este de notat faptul că tatăl lui Paul s-a însurat imediat după moartea propriului său tată (colonelul). Paul nuâşi revendică apartenenţele de rasă şi clasă, dar care îl interesează profund – şi îl încurcă, în acelaşi timp! Istoria pe care Paul mi-o povesteşte este prezentă în el, dar inactivă, între paranteze. Când se activează, această istorie produce eczeme şi o teribilă gelozie, un impuls de a-l ucide, pe loc, nu pe rivalul său, ci pe acela al tatălui sau… mort.

Ipoteza pe care o formulez este următoarea: *gelozia lui Paul faţă de mama lui este pentru el singurul mijloc, după moartea tatălui, de a se menţine în filiaţia paternă, de a păstra activă această apartenenţă*. Activă nu doar în sens afectiv, ci într-unul mult mai profund, acela al articulării lui ca persoană la un sistem anume de repere. Sistem pe care Paul riscă să-l piardă sau, în orice caz, să-l dezactiveze, dat fiind faptul că în Franţa contemporană, la 230 de ani de la Revoluţia Franceză, familia paternă a lui Paul, complet integrată, păstrează o poziţie şi o structură particulare. De altfel, preocuparea lui Paul nu se centrează atât pe un posibil bărbat cu care mama sa ar avea relaţii sexuale, ci *pe acel bărbat cu care ea ar putea să se mărite* (*deci să instituţionalizeze legătura*). O femeie văduvă, astăzi, în Franţa, este o văduvă… liberă. Se va mărita când, cum şi cu cine va dori, va face o alegere strict personală. O femeie văduvă în familia lui Paul are dreptul de a se căsători, dar nu în orice condiţii… chiar dacă ea trăieşte în Franţa. Problema se complică, întrucât mama lui Paul este franţuzoaică, cu apartenenţe şi filiaţie fundamental diferite de cele ale tatălui… Continuând

ipoteza formulată mai sus, aş spune că simptomul lui Paul se plasează la o răscruce:

a) fie Paul se supune ascendenţilor şi strămoşilor săi după tradiţia patriliniară (cum de altfel băiatul o şi spune) şi, în acest caz, ar trebui văzut care este locul văduvei şi al orfanului de sex masculin în grupul respectiv; cum anume ar fi posibil ca acest loc să fie onorat într-o ţară precum Franţa contemporană? Fireşte că nici vorbă nu poate fi de aplicarea tradiţiei leviratului în Occident, astăzi; în schimb, un bărbat din familia paternă poate face din Paul fiul său;

b) fie Paul devine un orfan-în-general, fără niciun fel de ascendenţă şi filiaţie, fără nicio legătură cu generaţiile anterioare, un băiat al unei familii postmoderne din Occidentul său natal şi actual…

În prima variantă (a) simptomul lui Paul ar fi singura lui posibilitate, strict subiectivă, de a-şi păstra filiaţia, de a rămâne membru al grupului său; refuzând în mod agresiv un nou mariaj al mamei sale, Paul îşi menţine tatăl în viaţă, menţine deci ascendenţa paternă, o menţine vie şi nu doar ca pe o genealogie de sertar. De altfel, băiatul o menţine cu… ghearele şi cu dinţii, dându-se cu capul de pereţi, spintecând un posibil tată vitreg…

În varianta a doua (b), Paul, orfan de tată, rămâne strict fiul mamei sale, legat de ea prin emoţii puternice, gelozia fiind una dintre cele mai temute…

I-am cerut lui Paul să-mi povestească ceea ce simte faţă de unchiul de la Londra.

Paul: Nu m-am gândit… dar v-am spus o dată, familia mea paternă nu o iubeşte deloc pe mama, chiar o urăşte!

I. T.: înţeleg! în schimb ai putea să-i povesteşti acestui unchi despre şedinţele noastre. Să-i spui că mama ta a insistat ca tu să consulţi un psihoterapeut. Că insistenţa cu pricina a fost declanşată de gelozia ta de neînţeles privind o posibilă recăsătorire a ei. Că tu, personal, nu ai niciun chef să vezi un „psi”, nu pricepi la ce ţi-ar servi. Apoi îi vei da numele meu, al centrului unde lucrez… şi adresa mea electronică. Îi vei povesti că ţi-am

pus întrebări, că mi-ai răspuns, pe larg, tot ce ştiai. Şi-i vei transmite, din partea mea, următoarea întrebare: ce părere are el, unchiul tău, despre toate astea? Şi apoi, mai ştii, poate că de-aici în câţiva ani vei lucra alături de el, la Londra…

Paul: (*nu-şi poate abţine mirarea*) Ah… nu m-am gândit… niciodată nu m-am gândit că aş putea… hm… culmea, tocmai se pusese problema să merg la Londra în vacanţa de vară…

I.T.: Vorbeşti bine engleza?

Paul: Mă descurc…

Comentariu

1. Dacă l-am trimis la unchiul de la Londra este pentru că am vrut să-l întorc spre tatăl său altfel decât prin intermediul urnei-fărălăcaş, altfel decât prin tensiunea legată de respingerea mamei franţuzoaice de către familia paternă. Mai precis: să-l întorc spre ai săi, spre grupul căruia Paul îi poartă numele, printr-un intermediar, membru al acestui grup şi membru al familiei. Cineva care să se ocupe de el, de Paul, cineva care, prin chiar dreptul cutumei (al tradiţiei) are datoria să se ocupe de acest băiat.

2. Aş fi putut (şi poate ar fi fost mai bine, dar la vremea respectivă era complicat să o fac) să-l contactez personal pe unchiul londonez, să tratez cu el problema, de la adult la adult. Ideal ar fi fost ca acest unchi să-l însoţească pe Paul în cabinetul meu… Neavând însă la îndemână posibilitatea să-l contactez direct pe unchiul lui Paul, i-am spus băiatului să-i dea acestui unchi numele şi coordonatele mele – precizând că eu am pus întrebarea privind soarta văduvei şi a orfanului într-un grup anume de aparţinători. I-am spus toate astea şi pentru că nu ştiam dacă se cuvine ca un puşti de 13 ani să abordeze asemenea probleme care, în fond, nu simt de nasul lui. Îmi era greu să mi-l imaginez pe Paul adresându-i-se acestui unchi cu o întrebare de genul: *„Nene, ia să-mi zici matale mie, acum că tata e mort, ia să-mi zici ce se va întâmpla cu noi, cu*

mama, cu mine şi cu sora mea? Care-ar fi datoria ta de unchi? Şi ce părere ai despre faptul că mama şi-ar găsi un alt soţ?”

3. Doliul nu se poate realiza individual decât dacă el este înscris într-un sistem de repere colective. Mai precis: o persoană îşi face doliul împreună cu cei apropiaţi şi în funcţie de ceea ce înseamnă „a face un doliu”. Clişeul „Paul nu şi-a terminat doliul după tatăl său” devine ipoteza cea mai vehiculată, atât de specialişti, cât şi de profani. Ca şi cum toţi ceilalţi l-au făcut, dar Paul nu! De altfel, „elaborarea doliului”, precum multe alte „elaborări”, bântuie straşnic în tagma noastră, categoria „Psihoterapeuţi din toate ţările, uniţi-vă”. Or, doliul este o afacere de familie, de grup, o afacere intimă, privată şi publică, în acelaşi timp. Nimeni nu poate face… doliul lui, de unul singur. De altfel, Paul repeta mereu că bunica lui paternă instalează „altare” în fiecare an la comemorarea fiecărui mort din familie. Oricât ar fi ei de postmoderni şi de indiferenţi la tradiţie, francezii catolici respectă „Ziua morţilor” (pe 2 noiembrie în fiecare an merg la cimitire, depun crizanteme pe morminte, e un fel de a-şi comemora morţii). Nu ştiu ce atitudine avea tatăl lui Paul în această privinţă. Fără-ndoială, a ales să fie incinerat, dar povestea cu urna rămâne curioasă. Ea devine însă firească în contextul în care mama lui Paul tuna şi fulgera împotriva „pietrei de mormânt”, considerând-o im mijloc de îmbogăţire pentru negustorii de… piatră. Aşadar: ce fel de doliu să facă Paul, de unul singur, când mama refuză înmormântarea, familia paternă de la Paris refuză să se ocupe de văduvă şi de orfani, iar unchiul londonez pare să fi rupt legătura cu copiii fratelui său mort? Unde să se înscrie doliul lui Paul?

4. Mama lui Paul afirmă că după moartea soţului ei femeile din familia lui au abandonat-o complet, cu copii cu tot. Posibil! Dar doamna X. le consideră pe aceste femei ca fiind *„bizare, geloase, bănuitoare, mă rog, se răzbună de a fi suportat timp de secole poligamia*!” Atitudinea doamnei

X. faţă de rudele sale prin alianţă nu e de natură să aranjeze situaţia… Ca să nu mai vorbim despre faptul că poligamia nu este… exploatarea femeilor de către bărbaţi, ci un tip de organizare socială şi simbolică a instituţiei maritale şi familiale într-un grup uman. Pentru doamna X., poligamia este o expresie a barbariei, a înapoierii, a unei fundamentale (şi ruşinoase) inegalităţi dintre bărbat şi femeie. Doamna X. şi-a iubit mult soţul, fără nicio îndoială. Această iubire însă nu a ajutat-o să se deschidă spre familia tatălui copiilor ei.

5. În aceste condiţii, devine foarte dificil, dacă nu chiar imposibil, ca Paul să elaboreze doliul după tatăl său.

Suntem în 6 iunie 2006…

Paul: Nu i-am spus unchiului meu că vin să vă văd în mod regulat, simt sigur că asta i-ar fi dăunat mamei mele! Toată familia ar fi spus că mama nu ştie să ne crească. Şi apoi… pe acest unchi l-am văzut de vreo zece ori, maximum, în toată viaţa mea! îl cheamă Ch… Dar i-am trimis un e-mail şi… nu mi-a răspuns. Oricum, eu sunt foarte încăpăţânat din fire! Nimeni, absolut nimeni, nu mă va face să-mi schimb părerea! Mama nu va avea un alt bărbat în viaţa ei! Şi dacă se va ivi unul, îl voi alunga! Pentru că eu sunt fiul, iată…

I.T.: Adică, ce înseamnă asta? Da, eşti fiul… şi atunci?

Paul: Fiul! Sunt fiul mamei mele (*râde*) *l* E adevărat ce spun…(*oarecum stânjenit*) Şi apoi, divorţul e interzis în familia mea!

I.T.: Divorţul, nu şi moartea! Divorţul a fost multă vreme interzis în multe locuri. Dar să lăsăm asta. Să presupunem că mama ta ar dori să se mărite…

Paul: (*enervat, dar se reţine*) Am să-l… o să-l… îl voi strivi pe acest nou soţ! Voi sfărâma verigheta, voi împiedica ceremonia căsătoriei… (…) Tatăl meu era foarte rău văzut în familie. Nu ar fi trebuit să se însoare cu o franţuzoaică, ci cu o femeie din ţara lui şi de rangul lui. Nu puteţi înţelege, aici e vorba de o istorie de sânge!

I.T.: Adică?

Paul: O istorie de puritate a sângelui! Oricum, nu-i iubesc pe bunicii mei paterni, nu au fost niciodată atenţi cu mine!

I.T.: Asta e chiar culmea! Dacă spui că e o poveste de sânge…

Paul: Hm! Hm! E drept, sunt singurul băiat!

I.T.: Şi primul născut!

Paul: Aşa este! Oricum, nu există decât un singur bărbat în viaţa unei femei – şi invers!

I.T.: Ştii ceva? Chiar mă îngrijorezi – eşti în pericol cât cuprinde!

Paul: Ba deloc, mă simt foarte bine şi mă descurc foarte bine! Nu cred în psihologie, nici în psihoterapie, nu văd la ce m-ar putea ajuta şi, de altfel, nici nu am nevoie de ajutor!

Paul e un soi de bloc. E hotărât să reziste o mie de ani. Ar trebui să-l văd mai des, dar mama lui are un program foarte încărcat. Apoi locuiesc la vreo 35 km de centrul unde lucrez, iar Paul nu poate veni cu mijloace de transport în comun. Greu de fixat viitoarea şedinţă. Paul profită de orice dificultate, insistă, ridică tonul, timp de 10 minute aproape că se ceartă… în sfârşit, găsim o sâmbătă şi o oră potrivită, Paul e îmbufnat rău. În prag se întoarce totuşi să-mi spună „au revoir”… îl opresc: *„Paul, să-ţi fac o… mărturisire… în familia mea maternă, unul dintre străbunicii mei a făcut războiul ruso-japonez, ca ofiţer în armata ţarului Nicolae al II-lea al Rusiei… familia mea a fost marcată de comunism şi de emigraţie. Cunosc, aşadar, aceste istorii de sânge, de familie şi de imperii… Acum, revenind la oile noastre, îmi trimiţi adresa unchiului tău şi-ţi promit că nu îi scriu fără să te înştiinţez*!”

A trecut vacanţa mare, suntem în 9 septembrie 2006…

Paul a fost cu mama şi sora lui în sudul Franţei. Îmi povesteşte că unchiul londonez i-a trimis 200 de euro, cadou de aniversare. Acest unchi vorbeşte şase limbi: trei europene şi trei asiatice. Paul a fost selecţionat pentru o

clasă europeană, având drept limbă principală engleza. Şi-ar dori mult să înveţe japoneza şi se gândeşte la o meserie în afaceri. Vorbim mult despre limbi, despre ceea ce înseamnă a vorbi bine o limbă, a gândi într-o limbă…

Paul: în orice caz, mi-a cam pierit din cap istoria asta cu măritatul mamei mele… n-aş ști să spun de ce şi cum, dar parcă nu mă mai obsedează!

I.T.: Fireşte, cu o psiholoagă aşa pisăloagă ca mine…

Paul (*râde*): Există şi mai rău!

I.T.: Oricum, spune-i unchiului tău „bună ziua” din parte-mi…

Paul: De data asta fiţi sigură, chiar îi voi spune…

Comentariu

Partida încă nu este câştigată, dar Paul şi-a schimbat poziţia faţă de mama sa. Aş spune că discuţiile cu mine încep să-l pună pe… alte gânduri, pe alte piste. Îmi povesteşte încântat că se va duce la Londra în vacanţa de Toussaint, la fel în vacanţa de Crăciun. O verişoară a lui (fiica surorii tatălui) locuieşte la Londra, este măritată cu un bărbat din comunitatea lor, om de afaceri (şi-a creat o afacere proprie pe internet). Între timp, bunica paternă le-a telefonat (nu s-a mai întâmplat de ani de zile) şi i-a invitat la ea. Aşadar, Paul şi-a revăzut, după multă vreme, bunica

„Plină de principii şi de… altare” şi mătuşa (sora tatălui), mă rog, totul s-a petrecut foarte bine, ca şi cum se văzuseră regulat. Paul se gândeşte serios să ia cursuri particulare ca să înveţe limba… paternă! Lui însuşi i se pare ciudat că lucrurile încep să se dezlege… Unde şi cum s-au înnodat, asta nu-l interesează.

Paul: Săptămâna londoneză a fost grozavă! Unchiul meu a spus că pot veni când vreau – locuieşte într-un apartament mare, pe lângă Hyde Park, o stradă foarte frumoasă… M-a impresionat mult atitudinea unchiului meu. Am văzut-o pe vara mea, am stat la ei două zile… Ciudat, am constatat că toţii mă iubesc mult! Ah, abia aştept să mă întorc…

I.T.: Cu sora ta, presupun!

Paul: Ba deloc! Ne certăm mereu…

I.T.: Hai, hai, NCX, nu cumva eşti gelos… Ai constatat că unchiul tău te iubeşte, ai început o relaţie privilegiată cu el şi vrei s-o păstrezi doar pentru tine! Ţi-e teamă că sora ta ar putea beneficia de aceeaşi dragoste din partea lui!

Paul: OK, aţi câştigat! S-a pus problema ca sora mea să vină la Londra împreună cu mătuşa noastră, în fine să mergem toţi în vacanţa de Crăciun…

I.T.: Era cât pe ce să uit! Ia spune, i-ai zis „bună ziua” din partea mea unchiului tău?

Paul: Bineînţeles! Închipuiţi-vă, nu m-a crezut! N-a crezut că fac psihoterapie! A zis: *„Bine, bine, şi mai ce? Vrei să mă faci pe mine să cred că ai nevoie de un psihoterapeut, hai să fim serioşi!”*

I.T.: în regulă! îi vei spune „la mulţi ani” din partea mea de Anul Nou!

Paul: Ştiţi ceva? Sunteţi la fel de încăpăţânată ca şi unchiul meu!

Discutăm în continuare despre limbi, Paul a început să înveţe limba bunicii paterne. La sfârşitul şedinţei, când să fixăm şedinţa următoare, doamna X. Îmi spune: *„Un mare mulţumesc! Fiului meu îi merge foarte bine, niciodată nu i-a mers aşa de bine! Cred că putem să oprim şedinţele…”*

Paul: Şi eu cred… şi retrag ce-am spus la început! Am spus o groază de prostii, cum că n-aş avea nevoie să văd un „psi”, că nu serveşte la nimic, mă rog, nişte tâmpenii…

La ultima şedinţă vorbim despre numele de familie, despre prenume. În ceea ce priveşte familia sa, numele lor înseamnă „primăvară” şi „renaştere”. Între timp, m-am documentat în materie de patronime asiatice specifice ţării, poporului şi familiei lui Paul. Stabilim încă un lucru: dacă vreodată Paul va avea nevoie de ajutor, dacă se va afla într-o situaţie dificilă, va putea reveni…

Observaţii privind această terapie scurtă

Sigur, ar fi multe de spus despre ceea ce l-a făcut pe Paul să se gândească la atitudinea lui, mai precis să accepte să lucreze cu mine. Cred că ceea ce numim transfer (aş spune: interesul pentru o treabă în comun, pentru o activitate de cercetare la mai multe niveluri) s-a produs în prima şedinţă, şedinţa despre morţi şi ritualuri de înmormântare. Interesul lui Paul s-a manifestat printr-o reacţie ambivalenţă (*am înţeles ce este un ritual, e vorba despre procedee şi despre tehnici speciale* şi *de ce vreţi dumneavoastră, d-na psi, să schimbaţi lucrurile, noi suntem bine cum suntem, cu urna în casă*). Paul nu vrea ca eu să mă amestec în istoriile lor; pe de altă parte realizează că ceva important nu e în ordine. Un al doilea moment semnificativ a fost cel în care Paul a reactualizat familia paternă, cu un soi de mândrie, de simţ al datoriei, al onoarei. Simptomul lui Paul („*niciun bărbat nu-l va înlocui pe tatălnteu lângă mama mea, dacă se întâmplă, îl omor, îl spintec*”) se poate interpreta ca fiind o expresie deformată a iubirii incestuoase (fantasmatice) pentru mamă, în condiţiile unui doliu mai mult decât problematic (deja căsătoria părinţilor săi implică o transgresiune, din punctul de vedere al tradiţiei familiei paterne a lui Paul). Personal, am lăsat deoparte fantasmele incestuoase. Strategia mea a fost următoarea: să identific persoanele implicate şi problema (problemele) lor. Am plecat de la o întrebare simplă: în fond, cine sunt aceşti oameni? Care simt sistemele lor de referinţă? în funcţie de ce repere simt şi gândesc ei? Cum se articulează subiectivitatea lor, a fiecăruia, la unul sau mai multe sisteme de referinţă? Ce înseamnă (ce sens are) pentru ei „a face un doliu”? Cred că Paul a colaborat cu mine tocmai pentru că nu m-am legat în mod direct de ceea ce simte el, şi numai el, faţă de mama lui. Altfel spus, l-am „scos” pe acest băiat dintr-un nod emoţional prin faptul că i-am reactivat un sistem de apartenenţe.

În fond, unchiul londonez a formulat lucrurile scurt şi esenţial: „*Fii serios, nepoate, tu nu ai nevoie de un psi, tu*

eşti… de-al nostru!”

Nu este loc acum şi aici pentru o dezvoltare teoretică în detaliu a acestei psihoterapii. Voi menţiona doar că am folosit elaborările experienţelor clinice ale lui Georges Devereux şi Tobie Nathan (etnopsihanaliză şi etnopsihiatrie) privind construirea unei fiinţe umane în funcţie de o gândire colectivă (sau mai multe). Un alt reper teoretic au fost lucrările lui Marcel Gauchet privind ruptura fundamentală în gândirea colectivă occidentală şi repercusiunile ei asupra structurării individualităţii.

DIANA VASILE

Formări în psihoterapie experienţială, psihoterapia traumei, psihoterapia cuplului şi familiei, analiza reichiană, NLP, EMDR (primul nivel)

Membru fondator, formator, supervizor al SPER şi ARTS-CORS

12 ani de experienţă în psihoterapie

Deviza personală ca psihoterapeut:

Creezi din suflet!

Ce găseşti atunci când pierzi

Când a intrat în cabinet la prima întâlnire, Nina arăta epuizată, avea ochii uşor ieşiţi din orbite. Era slabă, cu hainele puţin lălăi pe ea. Câteva clipe mai târziu aveam să aflu că slăbise peste 15 kg, dintre care mai mult de jumătate în ultima lună. Ultima lună… de când iubitul ei nu mai era… Aflasem de la persoana care mă recomandase ca terapeut că îi murise soţul. Eram chiar surprinsă că urma să am un client cu un doliu aflat atât de la început. Atât formarea mea în traumă, cât şi experienţa de până atunci îmi arătaseră că, în starea de şoc şi cea de negare care urmează unei pierderi importante, clienţii apelează rar la ajutorul unui terapeut.

Eram curioasă ce a determinat-o pe Nina să vină şi să stăm de vorbă despre ce s-a întâmplat. Ceva trebuia să o fi motivat, altfel nu ar fi fost acolo, cu mine. Cu toate acestea, eram conştientă că orice moment dificil sau provocator din procesul terapeutic ar fi putut să se

transforme într-un motiv de abandon al terapiei, mai ales dacă relaţia terapeutică nu ar fi fost solidă. Îmi era clar că principalul meu obiectiv era, ca de obicei, stabilirea unei bune relaţii între noi şi transformarea acestei relaţii într-o alianţă terapeutică. Doream ca Nina să se implice cu adevărat activ în vindecarea sa, iar eu eram, evident, determinată să o ajut cu tot ce îmi era în putinţă. Dar ce puteam înţelege şi defini chiar eu prin „vindecarea ei”? Cum să o „ajut”? Ce urmăream eu şi unde o puteam ghida pe ea, dacă doream să ne bucurăm împreună de un succes terapeutic? Ce urmărea ea, ce dorea ea de la ea însăşi şi de la mine?

— *Cu ce îţi pot fi de folos*? am întrebat-o după ce s-a aşezat pe fotoliu, iar eu pe canapeaua din stânga.

— *Am nevoie de ajutor, nu ştiu exact… dar… soţul meu a murit de curând şi nu ştiu ce să fac., sunt pierdută fără el…*

Nina a spus şi arăta cu toată fiinţa ei că suferă şi că pierderea o devastase. Era firesc, de altfel; era căsătorită cu Andru de şase ani, dar fuseseră împreună de 10. Am ascultat-o pe Nina cum îmi descria iubirea lor, o iubire puternică, pasională.

Am observat însă tonul şi postura Ninei. Pe lângă suferinţă, am sesizat o forţă interioară, ce se manifesta prin glasul ei ferm şi trupul ei ce îmi inspira cel puţin o persoană care face sport. Pierderea kilogramelor şi oboseala accentuată nu putuseră să ascundă de tot robusteţea ei interioară. Pentru o vreme m-am întrebat dacă e vorba cu adevărat de o persoană rezilientă (adică o persoană cu bune capacităţi de a-şi reveni în urma unei traume la echilibrul iniţial) sau este vorba doar de furia firească după decesul unei persoane semnificative. Furia poate da impresia de forţă, prin energia ei, şi poate induce în eroare persoana în doliu şi pe cei apropiaţi, dar chiar şi pe cei cu ceva mai multă experienţă cu persoanele îndoliate.

Curând a venit şi confirmarea: Nina dorea să afle de

ce s-au întâmplat toate acestea şi cum poate trăi mai departe, ce fel de viaţă poate avea de acum. Deci iată, exista o perspectivă exista viaţă după suferinţă şi prin suferinţă. Asta îmi indica faptul că procesul terapeutic avea şanse de desfăşurare. Important era să ne clarificăm împreună cum poate arăta acea existenţă a unei fiinţe ce se definea încă prin apartenenţa la o iubire şi căsătorie ce păreau a fi veşnice.

Am stabilit împreună că scopul lucrului nostru terapeutic va fi să găsim modalităţile potrivite pentru ea de a-şi continua viaţa, fără să îl înlocuiască pe Andru, ci doar să îi dea un loc în inima ei şi să facă loc multor altor trăiri pe care urma să le întâlnească şi să le alchimizeze în sufletul ei. A fost de acord şi s-a arătat dispusă să facă eforturile necesare pentru asta. Am asigurat-o că pe întreg parcursul acestui drum spre ea însăşi, nelipsit de dificultăţi şi obstacole, vom fi împreună; am asigurat-o că o voi susţine ori de câte ori îi va fi greu, dar am nevoie de acordul şi toată disponibilitatea ei de a se pune în slujba binelui ei. A confirmat, indicându-mi că se dedică acestei alianţe terapeutice, dar nu aveam să ştiu cât este de conştientă de ce presupune acest lucru în fapt şi în trăire. Când lucrez cu persoanele traumatizate, dar mai ales cu cele cu traumă de relaţie, am grijă să reînnoiesc alianţa terapeutică din când în când, pe măsură ce ele devin mai conştiente şi mai apropiate de resursele lor şi de tendinţele păcătoase de menţinere în suferinţă. Spun „păcătoase” pentru că aceste tendinţe umane simt „seductive”: te fac să crezi că eşti în continuare legat de persoana pierdută dacă îţi păstrezi sufletul îndoliat şi chinuit. Parcă în felul acesta cel pierdut nu e „chiar dus”, iar tu nu eşti „chiar atât de singur, fără el”. Astfel, clientul se zbate între dorinţa de a se schimba, de a se simţi mai bine, şi tendinţa psihicului uman de menţinere a echilibrului obţinut în prezenţa durerii şi suferinţei, iar Nina a trăit ani buni într-un astfel de echilibru, aşa că nu mă aşteptam ca „dedicarea ei” să fie rezistentă, chiar

dacă, la nivel conştient, ea îşi dorea acest lucru.

Curând după clarificarea obiectivului şi stabilirea alianţei a venit vorba şi despre miezul problemei ei: Andru a fost alcoolic. Alcoolic după toate regulile. Şi a murit din pricina asta. S-a distrus treptat, fiind destul de conştient de ceea ce face. Dar nu putea face altfel. Iar Nina a asistat neputincioasă şi disperată cum iubirea ei pentru Andru şi toate eforturile conştiente, hotărâte sau disperate nu îl salvează, nu îl transformă, nu îi dau forţă. Ca multe alte persoane trecute de prima tinereţe, Nina avea să afle şi cu ajutorul terapiei, pe lângă experienţa sa de viaţă, că iubirea ei nu putea umple golul lăsat de el şi nici nu compensa neputinţele lui. Am petrecut câteva şedinţe în jurul poveştilor despre degradarea treptată a soţului ei. Am fost încă o dată convinsă de forţa interioară a Ninei, şi a omului, în general, care poate trece prin fapte, evenimente, trăiri care şi doar povestite te îngrozesc, te cutremură şi te fac să te întrebi care este esenţa umanului. Provocarea terapeutică era evidentă: cum puteam face ca această forţă să fie folosită într-un sens constructiv, evolutiv de către Nina şi nu distructiv, aşa cum făcuse până acum, cel puţin în relaţia sa de iubire. Căci în alte arii ale vieţii ei părea că lucrurile stau bine: profesional era bine poziţionată şi recunoscută ca valoroasă, avea prieteni, avea hobby-uri, doar că toate acestea nu mai valorau nici cât un grăunte acum.

— *Nimic nu mă mai interesează, nu mai am chef de nimic… nu-mi pasă nici dacă mă dau afară de la serviciu… ce sens mai are*? *Pentru ce să mai muncesc*?

— *Chiar*? *Ar mai fi vreun motiv pentru care ar mai merita să îţi investeşti energia, cunoştinţele, partea ta bună*? *încercam eu să deschid un drum.*

— *Nu îmi dau seama… aş putea să îţi spun că ar merita să o fac pentru mine… ăsta cred că e răspunsul la care te aştepţi şi care, de altfel, ar fi normal. Dar nu asta cred, nu asta simt… poate dacă am fi avut un copil… îmi pare tare rău că nu am avut un copil…*

Realizam că resursele Ninei pe care va trebui să mizăm sunt inteligenţa şi sinceritatea. De altfel, cred că ele reprezentau baza noastră de relaţionare. Dar inteligenţa se putea întoarce împotriva procesului ei de vindecare, prin raţionalizările şi explicaţiile rapide pe care le putea accesa, fără ca ele să fie însoţite şi de transformarea emoţională. Înţelegeam că onestitatea, deschiderea şi răbdarea mea erau pilonii cei mai importanţi în procesul terapeutic cu ea.

Am continuat discuţia despre copil, ajutând-o pe Nina să conştientizeze faptul că nu copilul în sine era ceea ce dorea. În cazul ei, copilul reprezenta din nou legătura cu Andru, ceea ce ar fi putut rămâne concret din relaţia lor. Cu greu a ajuns la înţelegerea acestui aspect; abia spre finalul întâlnirilor noastre l-a putut pune în cuvinte. De altfel, acesta este un simptom des întâlnit la persoanele care-şi pierd partenerul, fie prin deces, fie prin divorţ. Îşi imaginează că existenţa copilului ar uşura doliul, dar nu este întotdeauna aşa.

Pe de altă parte, discuţia despre copil era o altă manevră inconştientă a Ninei de a nu se ocupa de sine, de a considera persoana proprie mai puţin importantă decât cea a partenerului. De altfel, acest element a fost cel mai dificil de conştientizat şi lucrat, deoarece stătea la baza structurii ei. O întorceam mereu la ea însăşi, la ceea ce simţea, la ceea ce trăia. Dar Nina devia dialogul către Andru: ce făcea, ce trăia, cât de neputincios era, dar şi cât de mult o iubea. Am aflat astfel cum Nina îi preluase treptat îndatoririle de serviciu şi le făcea în locul lui; cum acasă treburile erau preluate aproape în totalitate de ea; cum Andru îşi pierdea cunoştinţa în beţiile sale, cum avea accese paranoice şi cum viaţa lor era perturbată tot mai grav; cum degradarea îşi făcea din ce în ce mai mult simţită prezenţa şi Nina se străduia tot mai mult să facă faţă, să găsească soluţii, să reziste… de parcă trebuia să demonstreze cât de capabilă, rezistentă şi iubitoare este…

Am hotărât împreună să ne vedem la două, trei zile,

adică de două sau chiar trei ori pe săptămână, căci criza emoţională era evidentă. Avea nevoie să descarce tot ce trăise. În şedinţa a treia am început să vorbim despre familia ei. Nina era singură la părinţi, crescută într-o localitate mică de munte, unde mentalitatea era „copilul nu trebuie să aibă personalitate, trebuie să facă ceea ce i se spune” Tatăl, alcoolic şi el, a fost descris ca un bărbat subjugat mamei sale, o femeie ipohondră, cu o teribilă frică de moarte, extrem de autoritară şi dictatorială. În cuplu, tatăl domina, astfel încât mama Ninei era un sclav în casă, un sclav *„al propriei neputinţe”*. Pe de altă parte, experienţele de autoritate din timpul copilăriei şi adolescenţei, îmbinate cu răsfăţul de care a avut parte fiind copil unic, au contribuit la apariţia a ceea ce Nina a denumit nevoia ei „bolnăvicioasă” de a călători, adică de libertate. Nina a suferit câteva pierderi succesive prin moarte: bunicul matern la 3 ani, bunica maternă la 11 ani, bunicul patern la 17 ani, fiecare de câte o boală. Am discutat despre această neputinţă în faţa morţii, dar mai ales despre triunghiul feminin la care luase parte: ea, copil, între mama neputincioasă şi bunica paternă dominatoare, care ocupa întreg peisajul familial. Nina şi-a recunoscut tendinţele ei proprii de dominare, cauzate de temerea de a nu retrăi drama mamei sale. Mai mult, a avut un insight referitor la sensibilitatea ei faţă de neputinţa celui drag, care se repetase în relaţia cu Andru.

În aceeaşi şedinţă mi-a adus un poem pe care îl scrisese spontan acasă. Era un poem prin care a exprimat minunat această dinamică a neputinţei, care alături şi împreună cu disperarea, nepăsarea şi îndoiala sufocă iubirea sub toate formele ei. A fost o manifestare artistică autentică a Ninei, care mi-a demonstrat încă o dată adevărul şi profunzimea cuvintelor lui Braque care afirma că *„Arta este o rană transformată în lumină”*.

Zdrelit am fost de umbra îndoielii în geana aspră a vântului ucis

Pe când captiv în glodul nepăsării

Pe mine însumi m-am proscris
M-am înălţat în mrejele iubirii
Şi-n calea mea liliacul a-nflorit
Dar în îmbrăţişarea nemuririi
Iubirea însăşi am jertfit.
Trecut am fost prin vămile durerii
Pe crucea disperării pironit
Căci au secat izvoadele puterii
Am ochiul spart şi sufletul zdrobit.

Am împărtăşit cu ea trăirea plăcută pe care am avut-o ascultând versurile şi am invitat-o să analizăm, dacă doreşte şi era pregătită, trăirile lui Andru pe care ea le surprinsese atât de bine în poezia sa. Următoarele două şedinţe le-am petrecut cu povestea de viaţă a lui Andru. El era al doilea băiat, cel mic, în familie, crescând ca adolescent şi tânăr fără tată; acesta murise la 45 de ani, din cauza unui accident cerebral. Mama, o femeie simplă, a părut întotdeauna că îl preferă pe fratele cel mare, care, evident, după decesul tatălui îi luase locul acestuia. Astfel, Andru a dezvoltat o căutare constantă inconştientă a mamei, în dorinţa de a-i câştiga iubirea, atenţia, preferinţa, dar simţindu-se întotdeauna învins în raport cu fratele său mai mare. Nina a realizat că această dependenţă maternă s-a oglindit în relaţia lor, ea transformându-se treptat într-o relaţie mamă-fiu, ea având grijă de Andru nu doar în ceea ce priveşte traiul de zi cu zi, ci şi asigurându-se că îl iubeşte enorm, ca să nu îi mai lipsească cumva acest sentiment. Acest lucru se potrivea perfect cu nevoia lui Andru şi cu disponibilitatea lui de a se infantiliza, dar şi cu nevoia Ninei de dominare, de a se simţi puternică şi nu un sclav (ca mama), cu dorinţa de a-l îndrepta şi ajuta pe tatăl ei să devină mai iubitor şi atent la ea. De aceea era disperată şi foarte sensibilă la iubirea pe care Andru o simţise pentru ea: îi umplea şi ei nevoia de a se simţi iubită de tată. Această potrivire inconştientă a celor doi parteneri se accentua tot mai mult, odată cu eşecurile lui şi cu succesele ei pe plan profesional. Alcoolul devenise un mod

ineficient de a umple golul de iubire perceput de Andru şi maniera sa de control a situaţiei lui neputincioase. Nina se întreba încă, tot din teama ei de neputinţă, unde a greşit, evidenţiind încercarea mecanismelor ei inconştiente de apărare care, dacă se agaţă de o culpă, oferă egoului sentimentul de control şi eficienţă.

Cu fiecare poveste, cu fiecare şedinţă, şocul şi negarea pierderii se disipau şi îşi făcea loc furia. Deşi existaseră insight-uri, iar relaţia terapeutică era evident că funcţiona, nu era deocamdată momentul schimbărilor de profunzime. Au trecut câteva şedinţe bune până ce Nina a putut să aibă acces conştient la furia ei. Ca orice furie derivată din pierderea partenerului, ea este mai întâi îndreptată spre sine, până ce persoana în doliu îşi permite să o direcţioneze către partener sau către pierderea în sine a acestuia. La Nina, furia se manifesta prin dificultatea şi refuzul de a mânca, de a dormi, prin mersul la sală în fiecare zi timp de două-trei ore, prin speranţa să se îmbolnăvească de atâta efort fizic pe fond de inaniţie şi epuizare emoţională. Dar Ninei nu îi era greu să facă eforturi fizice; ba mai mult, sportul o ajuta săâşi de focalizeze mintea de la imaginea lui Andru, să descarce hormonii responsabili de starea de bine, să îşi consume timpul liber (nu începuse încă munca). Astfel, sportul îi aducea multe avantaje. Prea multe pentru o persoană care îşi dorea cvasiconştient să moară şi ea.

— *Cred că o să mă îmbolnăvesc*, spuse Nina la scurt timp după ce începuserăm o nouă şedinţă.

— Ce te face să spui asta?

— *Aşa cred, nu mănânc nimic, sunt extrem de slabă* (era foarte adevărat), *nu mă simt bine. M-am dus să-mi fac analizele. Sigur îmi vor găsi ceva.*

— *Vrei să îţi găsească ceva*? am provocat-o eu.

— *Într-un fel, da. Adică, dacă am ceva grav, nici nu o să mă mire şi nici nu o să fac nimic.*

— *Ce vrei să spui*?

— *Nu m-ar deranja să am ceva grav, căci dacă aş*

muri, ar fi o *eliberare*.

— *Şi dacă nu ai nimic*?

— *Dacă nu am nimic, asta e. O să trăiesc aşa cum o să fie. Dacă aşa îmi este dat…*

— *Să înţeleg că dacă e să mori, asta e, accepţi, dar dacă e să trăieşti, realmente o să trăieşti*? am întrebat eu fiind uşor anxioasă, căci acesta este unul dintre acele momente în profesia de terapeut când simţi că mergi pe sârmă, căci nu ai niciodată siguranţa direcţiei răspunsului.

— *Da. Dar ar fi mai bine să fie ceva*.

— *De ce*?

— *Pentru că ar fi mai uşor*.

— *Adică nu ai fi tu responsabilă de moartea ta. Ar fi destinul*.

— *Da*.

— *Ca şi la Andru*?

Nina a devenit deodată foarte atentă. Ceva se mişca în interiorul ei şi a simţit că am atins im punct sensibil. Nu a putut duce acum mai departe drumul deschis, dar speram să revenim aici. Am reamintit scopul întâlnirilor noastre şi am simţit nevoia să reîntăresc alianţa terapeutică. Părea să fie bună, la locul ei.

Următoarea noastră întâlnire a debutat cu o întrebarea directă, care a dat drumul furiei:

— *Cum au ieşit analizele*?

— *Incredibil*! *Incredibil*! striga ea, cu un ton foarte ferm şi foarte furios. *Nu pot să cred, nu am nimic*!

— *Aha*! şi am zâmbit, dar zâmbetul meu era de fapt şi o mare uşurare, doar scăpasem şi eu de un pericol.

Dacă ar fi fost bolnavă, procesul terapeutic ar fi fost mult îngreunat. Dar Nina era cu adevărat pornită. Observam cum furia şi tendinţele ei autodistructive erau active şi cum sperau să se agaţe de o problemă medicală ca să eludeze instanţa de judecată morală şi puţin religioasă.

— *Nu am nimic, mă înţelegi*? *Nimic*! *Nici măcar o anemie, nimic*! *Nu pot să cred*! *Toate analizele au ieşit*

perfect normale, la toate chestiile alea! *Cum e posibil, după atâta timp în care nu am mâncat mai nimic şi abia dacă dorm*?

— *Să înţeleg că te-ai străduit să te deteriorezi*?

— *Cred că da… Dar explică-mi te rog, cum e posibil aşa ceva*?

— *Poate pentru că eşti mai puternică, mai rezistentă decât crezi*? *Sau poate pentru că inconştientul tău ţine cu tine şi ştie ce e mai bine pentru tine*? *Poate că încă mai ai treabă aici, printre noi, ceilalţi muritori*, am zis eu pe un ton uşor glumeţ.

Nina a prins nuanţa şi a zâmbit. Apoi a adăugat şi am realizat că începe să îşi înţeleagă conştient procesul:

— *Da, cred că nu este momentul meu. Cred că mai am ceva de făcut pe lumea asta. Acum măcar să mă ocup de parastase şi de mama lui. E terminată…*

Nina locuia acum cu soacra ei. Se sprijineau oarecum reciproc. Mai mult Nina pe ea. Era o prelungire a ceea ce se întâmpla în relaţia ei cu Andru. El nu mai era, dar locul lui era luat de mama sa.

Apoi am continuat şedinţa cu clarificarea acestei furii, emoţie ce nu era prea agreabilă Ninei. Se străduise atâta vreme să o ascundă, să o ţină sub control, mai ales atunci când era cu Andru. Deşi o simţea din plin şi uneori îi venea să îi urle lui Andru cât este de inconştient, cât de mult rău îşi face şi le face lor, amândurora, şi-o reţinea de teamă să nu agraveze situaţia lui Andru, să nu strice frumuseţea puţinelor momente cât de cât liniştite pe care le mai aveau împreună sau pentru a nu agrava starea ei de neliniște.

Însă punctul maxim al furiei a fost atins într-o noapte, înaintea uneia dintre şedinţele noastre. A intrat în cabinet şi discuţia noastră a atins direct miezul problemei. Nina încercase să îşi taie venele, într-o criză puternică de furie şi disperare. Mi-a povestit cu destulă anxietate cum nu a putut dormi de neliniște şi groază, nu a putut face nimic altceva şi a luat cuţitul cel mare din bucătărie şi l-a înfipt

deasupra încheieturii mâinii stângi. Mi-a îngheţat sufletul! Era cât pe ce să se sinucidă! Greşisem cu ceva? Nu făcusem contractul terapeutic suficient de solid? Dar cel mai important lucru era că scăpase! Din fericire, cuţitul a trecut milimetric pe lângă vasele mari de sânge. După ce a realizat ce a făcut, s-a speriat şi a trezit-o pe soacra ei, după care s-a dus la spital. Mi-a povestit toate acestea cu un uşor zâmbet, părea încântată de ce se întâmplase cu ea. Am interpretat acest fapt ca fiind conflictul ei interior dus între partea din ea care dorea supravieţuirea şi continuarea vieţii şi partea malefică, chiar uşor perversă în agresivitatea ei, de data asta întoarsă spre sine. Dar interpretarea s-a îmbinat cu starea mea emoţională, care ajunsese un amalgam de teamă, furie, disperare că era cât pe ce să o pierd, în timp ce aveam convingerea că Nina era rezilientă, iar relaţia noastră terapeutică era bună – convingere la care Nina contribuise semnificativ atunci când îmi confirmase că terapia îi face bine şi că are încredere în ce facem acolo împreună. Din această îmbinare a ieşit un ton ferm şi foarte serios, aproape sumbru cu care am întrebat-o pe Nina:

— *Ce înţelegi din ceea ce ai făcut*?

Ninei i-a dispărut brusc zâmbetul şi a realizat că de data asta lucrurile simt chiar serioase şi era un moment dramatic în procesul ei şi în relaţia noastră.

— *Cred că am vrut să mă sinucid… deşi nu m-am gândit conştient la asta… nu ştiu… dar asta am făcut… mi-am făcut rău… era cât pe ce să mor…*

— *Da, ai fost foarte aproape să te sinucizi. Îţi dai seama că ai ajuns extrem de aproape de maximul tendinţei de autodistrugere*?

— *Da, e clar asta.*

— *Cine a mai făcut asta*?

— *…Andru…*

— *Hmmm… da, Andru… şi am petrecut atâtea şedinţe în care îl acuzai de slăbiciune şi de neputinţă şi spuneai că tu şi atâţia alţii acum suferiţi din pricina*

neputinţei lui şi a tendinţelor lui de autodistrugere. Iar tu ce ai făcut azi-noapte?!

— *Am făcut exact ce a făcut el*!

— *Exact*! am spus eu pe un ton pe care aproape că nu mi l-am recunoscut, atât de dur era.

Realizam că îi spun ca şi cum aş pedepsi-o pentru ceea ce şi-a făcut şi pentru ceea ce mi-a făcut, dar nu mă puteam nici eu abţine.

— *Te-ai identificat cu el, ai devenit un fel de Andru viu şi ai dus mai departe mecanismul lui autodistructiv*!

Nina devenea din ce în ce mai conştientă de ceea ce se întâmplase cu ea şi era şi ea speriată acum, mai ales că percepea atitudinea mea atât de schimbată.

— *Şi ştii ce este la fel de grav*?

— *Ce*? şi ochii Ninei deveniră mari şi foarte atenţi la mine.

— *Că, la fel ca şi la Andru, în momentele acelea de furie au dispărut nu doar persoana ta, ci şi toate cele pe care tu pretinzi că le iubeşti, că le valorizezi. Ai vrut nu doar să te pedepseşti şi să te răneşti pe tine, ci şi pe cei dragi ţie*.

Faţa Ninei se schimba, iar corpul ei devenea tensionat, dar era vorba de acea tensiune care arăta că insight-ul cel adevărat acum se producea.

— *Adică*?

— *Adică nu ţi-ai mai pus problema nici ce se întâmplă cu tine şi nici ce se întâmplă cu cei dragi ţie. Şi uite, nu-i iau aici ca exemplu pe prietenii tăi, nici pe soacra ta, căci nu o cunosc şi nici nu pot să îmi imaginez cum gândeşte. Dar mă iau pe mine… noi două am construit o relaţie pe care amândouă o valorizăm; am hotărât să facem nişte lucruri împreună, lucruri ce sunt importante pentru fiecare dintre noi; am promis, într-un fel, că ne ţinem fiecare de ceea ce avem de făcut. Am promis că fiecare dintre noi va da tot ce are mai bun şi va scoate toate resursele ca să ne atingem obiectivele, adică să îţi continui viaţa şi să te simţi mai bine cu tine. Iar tu ce faci*? *Nu doar*

că nu îţi ţii partea ta de contribuţie, dar îmi şi transmiţi mesajul nu mă interesează ce am hotărât noi două, eu fac ce am chef! Şi dacă am chef să mor, asta e mai important decât ceea ce simt faţă de tine şi faţă de relaţia noastră!

Şi eu şi Nina am rămas pentru câteva clipe înmărmurite: eu de rapiditatea şi fermitatea (care semăna mai degrabă cu duritatea) de care dădusem dovadă spunând ceea ce am spus, iar Nina de claritatea cu care vedea acum manifestarea ei, oglindă a ceea ce îi provocase cea mai mare durere în viaţă! între ceea ce făcuse Andru şi ceea ce făcuse ea nu exista aproape nicio diferenţă! Era şocată de ceea ce realiza! Iar eu eram încă sub influenţa anxietăţii şi a furiei pe care o preluasem de la Nina şi pe care spontan şi extrem de deschis, de puternic, i-am oglindit-o!

Am comentat mai departe, spunându-i că dacă ea are de gând să continue cu un astfel de comportament, eu am să mă gândesc dacă merită să continuăm relaţia terapeutică, căci în mod evident pentru ea această relaţie nu este ceea ce îşi doreşte, iar eu valorizez foarte mult libertatea de expresie a omului, astfel că o voi lăsa să decidă ce este mai important pentru ea. Adică îi sugerasem că dacă vrea să moară, e liberă să o facă, dar fără ajutorul meu, iar dacă vrea să trăiască, atunci are tot sprijinul din partea mea.

Nu îmi venea să cred ce spuneam! M-am speriat de mine însămi, fiindcă mă imaginasem reacţionând altfel într-o situaţie de genul acesta. Eram convinsă despre mine că voi fi mai caldă, mai conţinătoare, mai calmă şi stăpână pe situaţie, adică aşa cum scrie prin cărţile şi tratatele pe care le studiasem când mă formasem în terapia traumei. Mă întrebam în acelaşi timp dacă am făcut bine, dacă nu cumva am fost mult prea dură sau dacă greşisem undeva în şedinţele anterioare, sau chiar la început. Poate că potenţialul ei sinucigaş se arătase de la început şi eu nu l-am evaluat corespunzător şi nu mi-am luat măsurile de siguranţă. Mă gândeam în cele câteva secunde până la

răspunsul Ninei că, de fapt, mă simt ca la un joc de noroc, când rişti aproape tot pe o singură carte. Dar curând anxietatea mea s-a liniştit când am auzit-o pe Nina cu tonul ei ferm, deschis şi foarte sigură pe ea:

— *Relaţia noastră e importantă pentru mine*! *Şi da, vreau să trăiesc şi vreau să îmi fie bine*! *Acum îmi e atât de clar că am alunecat exact în problema lui Andru, care m-a înnebunit şi pe mine şi ne-a făcut rău la amândoi*! *Şi nu văd de ce să fac şi eu la fel*!

— *Nici eu nu văd de ce ai continua să faci ce a făcut el, când rezultatele sunt atât de dezastruoase*! *De ce nu ai promova ce a fost bun în el, iar în felul ăsta să potenţezi toate resursele tale, toate părţile tale bune, fiind atentă să nu dai apă la moară tendinţelor distructive care, iată, sunt şi în tine, nu doar în el*! *De ce să nu păstrezi de la el părţile lui bune şi să le valorifici*?! *De ce să continui să te anulezi, în loc să manifeşti iubirea*?!

Am avut atunci cea mai dramatică şi cea mai tulburătoare şedinţă din câte avusesem până atunci! Deşi mai avusesem clienţi cu puternice tendinţe autodistructive, dintre care unul reuşise să îşi pună capăt zilelor, şi cu care fusesem mult mai calmă şi liniştită, cu Nina am simţit că reacţia mea fusese potrivită pentru ea. Nu semăna deloc cu ceea ce îmi imaginasem când am citit sau învăţat de la formatorii mei, dar se pare că relaţia noastră era funcţională, din moment ce intuiţia îmi furnizase un mod de reacţie care a declanşat cu putere procesul terapeutic. Oricum, mă liniştea faptul că fusesem sinceră cu ea, aşa cum stabiliserăm împreună chiar de la început. Cred că a simţit şi ea că relaţia noastră este autentică şi asta a întărit alianţa terapeutică.

Din acel moment a început cu adevărat vindecarea Ninei. Nu numai că furia a fost din ce în ce mai bine recunoscută, exprimată (verbal, corporal, simbolic, prin vise) şi conţinută, dar Nina avea acces din ce în ce mai mult la profunzimile ei. Acum a existat insight-ul profund legat de trăirea cea mai importantă cu care se lupta şi care

o bloca sau o împingea spre mecanisme defectuoase: neputinţa. Rămasă undeva în colţurile întunecate ale conştiinţei, neputinţa i-a creat o serie de dificultăţi, chiar dacă, în acelaşi timp, a ajutat-o să devină o femeie ambiţioasă, rezistentă şi foarte eficientă. Tot neputinţa a fost, de altfel, centrul interacţiunilor cu Andru: cu cât el era mai neputincios, cu atât se lupta ea mai mult să devină mai eficientă. Iar nereuşita a scos-o şi pe ea din minţi, făcând-o să îşi piardă şi ea raţiunea de a fi. De altfel, acest cerc vicios este clasic în cuplurile cu un partener dependent: cel dependent îşi manifestă la exterior, conştient, neputinţa („nu pot să mă opresc din băut”), în timp ce celălalt partener îşi manifestă excesul de putinţă („fac eu şi ce trebuie să faci tu, fac cât doi”). Cu toate acestea, jocul psihologic inconştient este exact în oglindă: dependentul este cel putincios pentru că viaţa lor se desfăşoară în funcţie de el, deciziile se iau în funcţie de el, în timp ce partenerul nondependent ajunge treptat în slujba celui dependent, pierzându-şi libertatea de decizie şi acţiune. Cu alte cuvinte, partenerul nondependent este, de fapt, un sclav foarte eficient. Eficienţa, rezistenţa şi puterea lui de acţiune simt calităţi care ajung să hrănească orgoliul ce ascunde bine teama de a ajunge neputincios. Atunci când persoana începe să îşi accepte acest sentiment (care ne caracterizează ca oameni în faţa universului) şi nu mai fuge de el sau nu îl mai neagă, atunci legătura cu persoana dependentă începe să îşi piardă vraja, să scadă în forţă şi-i permite persoanei să se elibereze. Persoana care îşi acceptă cu demnitate şi iubire neputinţa, în special cea în faţa destinului altuia, îşi deblochează resursele şi începe să evolueze pe toate planurile. Astfel, iubirea dintre cei doi începe să se elibereze de dependenţă, de teamă, de presiuni şi rămâne doar ceea ce contribuie la înălţarea şi evoluţia persoanei. Pentru că o iubire nu este cu adevărat iubire dacă ea nu ajută partenerii să evolueze, să crească, să se dezvolte.

Neputinţa mai avea o rădăcină în sufletul Ninei: frica

de moarte. Această frică s-a instalat profund la moartea bunicii ei, când crucea acesteia a căzut peste Nina. Această realitate a întâlnit fantasma fetiţei: trăia cu spaima că bunica o să o pedepsească, astfel că acest eveniment a fost interpretat ca un semn din partea bunicii, de dincolo de moarte. De aici s-a născut tendinţa Ninei de a controla orice ar putea duce către moarte, inclusiv înclinaţia ei către activităţi riscante (cum este sportul extrem).

Semnele vindecării Ninei s-au arătat curând: emoţionalitatea intra pe făgaşul firesc în urma pierderii, fără excese; a reînceput munca, treptat, cu acelaşi succes; practica sportul (deşi aici rămâneau câteva dintre reminiscenţele vechilor mecanisme – exersa foarte mult); păstra legăturile cu prietenii, reintrase în normalitatea funcţionalităţii sale fizice şi sociale. La un moment dat şi-a scos verigheta de pe deget şi a pus-o pe lanţul care îl purta la gât. Era un semn evident că doliul său este sănătos şi îi va permite o viaţă normală în curând. A intrat într-o relaţie de cuplu, destul de zbuciumată, dar care i-a permis să retrăiască experienţe de cuplu ce îi păreau până atunci imposibile şi să analizeze noi coordonate ale unei relaţii de cuplu. Am făcut câteva pauze între şedinţe, datorate unor călătorii de serviciu, dar Nina se întorcea de fiecare dată dispusă să mergem mai departe.

Într-o zi m-a anunţat că a decis să accepte oferta de la serviciu de a lucra în străinătate. Am discutat avantajele şi dezavantajele acestei oportunităţi. Erau evident mai multe avantaje: era conformă cu nevoia ei de libertate şi călătorie, îi permitea o distanţă fizică şi emoţională de locurile care îi reactivau rana de pierdere, îi permitea firii ei sociabile să cunoască oameni şi locuri noi, care să o incite şi să îi stimuleze pofta de viaţă.

Am lucrat cu Nina aproape 40 de şedinţe, în care am analizat toate mecanismele menţionate mai sus, precum şi noi strategii de trăire, acţiune, relaţionare, până când a venit timpul de plecare. Se simţea suficient de bine încât

să considerăm amândouă terapia ca fiind un succes, deşi ar mai fi fost multe de lucrat şi aşezat. Ne-am bucurat împreună. Ne-am reamintit şi am revăzut câteva dintre cele mai importante momente din procesul terapeutic. Ne-am împărtăşit şi regretele şi apăsările legate de această separare, care se producea mai repede decât o preconizaserăm noi, dar eram amândouă convinse că, dacă aşa s-au petrecut lucrurile, înseamnă că alte experienţe urmau să îi fie de folos în dezvoltarea şi vindecarea ei. Era o clară acceptare a realităţii şi ştiam că asta o va ajuta, alături de toate celelalte calităţi, să ducă o viaţă normală. Am reafirmat din nou puterea legăturii noastre, oferindu-mi disponibilitatea de a comunica pe e-mail sau telefonic dacă va dori sau va avea vreodată nevoie.

Şi am mai ţinut legătura, pe e-mail, dar atunci când revenea în ţară trecea pe la mine să mai ia „o gură de terapie”. Intrase în firescul vieţii cotidiene, cu plusurile şi minusurile ei, cu bucuriile şi depresiile ei, cu reuşitele şi eşecurile ei. Iar într-o zi, Nina mi-a trimis un dar, un mesaj, la fel de spontan şi profund ca toate celelalte exprimări ale ei: *Mulţumesc*! *Prin tine, rana mea a devenit drum interior spre regăsirea de sine*!

Acum, la finalul scrierii poveştii ei, pot să spun cu aceeaşi bucurie: *Mulţumesc, Nina*! *Prin tine, munca noastră devine drum spre sufletul celor aflaţi în căutarea de sine*!

RADU VULCU

Formare în psihoterapia de grup: psihodramă clasică (Şcoala de psihodramă-Milano)

Membru fondator, psihoterapeut formator-supervizor, preşedinte al Asociaţiei de Psihodramă clasică; membru fondator al Federaţiei Române de Psihoterapie

13 ani de experienţă în psihoterapie

Deviza personală ca psihoterapeut:

Psihodramă ne deschide ochii.

Maria

Voi prezenta protocolul unei sesiuni de psihodramă şi

analiza acestuia, cu observaţiile legate de activităţile efectuate, scopurile lor, strategia şi tehnicile folosite, dinamicile grupului şi ale protagonistului.

Grupul se întâlneşte o dată pe săptămână pentru două ore. Sesiunea se desfăşoară într-un spaţiu organizat după regulile clasice ale unui studio de psihodramă (scenă, balcon, auditoriu).

În această perioadă, grupul este compus din şapte persoane. Acestea sunt:

Paul, 31 de ani, inginer, trăieşte singur, participă în acest grup de patru luni.

Ana, 27 de ani, funcţionară, trăieşte cu familia, participă în acest grup de trei luni.

Ada, 30 de ani, de puţin timp absolventă de facultate, în căutare de lucru; trăieşte cu familia; participă în acest grup de trei luni.

Lucian, 26 de ani, agent comercial într-un magazin de îmbrăcăminte, trăieşte cu familia, participă în acest grup de trei luni.

Laura, 32 de ani, studentă la Medicină, locuieşte într-un cămin studenţesc, familia se află într-o altă localitate, este de puţin timp în grup (aceasta e a zecea întâlnire la care participă).

Daniel, 29 de ani, reprezentant comercial, trăieşte singur şi este abia intrat în grup (a patra şedinţă).

Maria, 34 de ani, informatician, divorţată, trăieşte cu fiul ei care are cinci ani.

Această relatare este transcrisă de pe înregistrarea video.

1. Activitatea cu grupul

Membrii grupului se plimbă în perechi sau singuri prin spaţiul scenei; atmosfera este relaxată.

1. a Saluturi şi activarea psihomotrică

D.: *Vă plimbaţi cât mai liber prin acest spaţiu… Acum, pe rând, fiecare veţi saluta camera video… un salut cât mai specific. Acum vă veţi saluta între voi… un salut verbal pentru cineva din grup şi un altul pentru altcineva,*

fără să folosiţi cuvântul.

1. b Jocuri în perechi

D.: *Vă alegeţi un coleg pentru a forma o pereche… Avem două perechi şi un trio. Cineva va fi A şi celălalt B. A devine, la semnalul meu, şoferul, iar B este maşina… stop! Acum A este violonistul iar B este vioara… stop! A este şoricelul, iar B este motanul… stop! Inversiune de rol: B este şoricelul, iar A este motanul… stop! Acum vă opriţi, redeveniţi voi înşivă, vă relaxaţi şi vă întindeţi comod în spaţiul scenei; veţi spune un lucru care circulă prin voi acum… începe Lucian şi se continuă după regula catenei.*

1. e Situaţia fiecăruia

D.: *Acum vă veţi alege o pereche şi, asigurându-vă o poziţie cât mai confortabilă, îi veţi povesti celuilalt cum a fost săptămâna care a trecut… Vă întoarceţi spre centrul scenei şi veţi extrage două-trei aspecte esenţiale din ceea ce aţi relatat înainte şi le veţi comunica grupului, începe Ada, spre dreapta.*

ADA: *A fost o săptămână destul de plină şi am trăit lucruri contradictorii… m-am simţit apăsată… şi simt că trec printr-o perioadă de schimbări… m-am simţit bolnavă şi am stat mult timp în pat… luni seara nu m-am putut ridica din pat şi nici nu am putut vorbi cu nimeni. Aseară am fost la medic şi mi-a spus că am tensiunea mare… apoi când mă simt bine, sunt foarte veselă şi vreau să mă întâlnesc cu ceilalţi, dar apoi trec repede într-o stare de melancolie şi-mi este urât.*

În weekend am fost la cimitir, la Silviu… nu am mai fost de mult şi am fost foarte tristă… de când a plecat m-am aruncat într-o grămadă de activităţi, sarcini… casă iau contact cât mai puţin cu aceste lucruri grele…

Apoi povestea asta cu Sandu… nu ştiu, eu nu sunt îndrăgostită de el, nu simt ceva special pentru el şi mie nu-mi plac compromisurile, nu-mi prea place situaţia asta şi mă gândesc că va veni şi momentul când va trebui să înfrunt cumva şi aceste lucruri…

1. d’Alegerea protagonistului

D.: *Referitor la ceea ce aţi auzit… vă gândiţi pe cine aţi vrea să vedeţi protagonist… Când bat din palme, veţi atinge cu mâna persoana la care v-aţi gândit. Maria este aleasă protagonist cu cinci voturi.*

Analiza activităţii cu grupul în această fază a unei sesiuni de psihodramă (care poate ocupa o sesiune întreagă) terapeutul are sarcini diverse: de la „a lua în contact grupul” până la a-l conduce din viaţa cotidiană într-un alt „spaţiu existenţial”, unul special, în care cu ajutorul unor modalităţi active se va produce o reelaborare a evenimentelor din viaţa reală, dar şi posibilitatea trăirii unor experienţe noi. Astfel, munca psihodramatică se ocupă de „reprezentările mentale care, trecând prin operaţiile de *externalizare*, *concretizare* şi *amplificare*, ajung să fie *revitalizate* în *spaţiul acţiunii*” (Boria, 1991).

Interacţiunile şi relaţiile interpersonale care se dezvoltă odată cu fiecare întâlnire a grupului ajung să fie experienţe de viaţă autentice, chiar dacă se află sub condiţia artificialităţii settingului psihodramatic. Aceste experienţe de viaţă vor modifica şi vor îmbogăţi structura individului la nivelul rolurilor.

De la primele intervenţii – consemne – ale sale, terapeutul îşi arată una dintre caracteristicile rolului său, şi anume *directivitatea*. În realizarea acestei caracteristici concură atât elementele structurale care se referă la regulile metodei psihodramatice cât şi elementele subiective, care ţin de capacităţile şi atitudinile personale ale directorului, unele fiind un rezultat al muncii formative. Structura unei experienţe psihodramatice se defineşte după principiile metodologice ale *globalităţii*, *simetriei* şi *circularităţii*.

Noutatea activităţilor propuse de director reprezintă un alt criteriu în faţa căruia atât individul, cât şi grupul în întregul său trebuie să răspundă. Înserarea *gradulă şi fluidă* a acestor activităţi, care să răspundă unor cerinţe de „încălzire a spontaneităţii”, va conduce spre o implicare tot mai profundă în complexitatea momentelor de acţiune.

Prezenţa caldă şi atentă a directorului va conduce spre intuirea şi propunerea unor activităţi care să corespundă atât nevoilor fiecăruia, cât şi acelor nevoi care apar din structura (matricea) relaţiilor intragrupale, specifice unui anumit moment din viaţa grupului.

Directorul a „adulmecat” climatul grupului în primele momente ale sesiunii şi a fructificat disponibilitatea tuturor spre interacţiune, propunând activităţi care să activeze atât planul psihosomatic, cât şi pe cel psihodramatic. După propunerea de a se mişca liber prin spaţiul scenei, directorul stimulează spontaneitatea fiecăruia prin saluturile spre camera video şi a unuia spre celălalt. Prin saluturi reciproce într-un mod nonverbal, el orientează atenţia asupra celuilalt şi încurajează exprimarea neconvenţională a subiectivităţii individuale (se activează funcţia de dublu). Atenţia fiecăruia este focalizată asupra unuia sau a altuia, printr-o alternanţă a autoexprimării şi a autoobservării, bazându-se pe disponibilităţile şi tensiunile relaţionale prezente în „aici şi acum” (se activează funcţia de oglindă şi, parţial, structurile sociometrice). Sarcina următoare de a „juca roluri” (într-o condiţie activă, pasivă sau simetrică) mobilizează cele două dimensiuni ale fuzionalităţii şi individuării, atât prin dezvoltarea unor părţi ale subiectivităţii individuale, cât şi prin elaborarea particulară a lumii interne.

Activitatea numită „situaţia fiecăruia” face legătura între viaţa externă, reală a membrilor grupului şi viaţa internă a grupului, este o punte prin care circulă conţinuturile existenţiale din afară şi dinăuntrul settingului psihodramatic. Este un moment prielnic de observare şi ascultare, atât din partea directorului (ca parte diagnostică), cât şi a colegilor de grup, a „nevoilor existenţiale” ale fiecăruia. Dacă „matricea maternă” a grupului este consolidată, adică grupul este un „conţinător bun”, coeziv, cald, fiecare membru reuşește să comunice cu încredere celorlalţi aspecte confidenţiale, conţinuturi

care îmbogăţesc ceea ce în psihodramă numim coconştientul şi coinconştientul grupului.

2. Activitatea cu protagonistul

2. a Luarea în contact

Directorul o prinde de mâini şi porneşte într-o plimbare prin spaţiul scenei.

D.: *„Eşti emoţionată?”*

M.: *„Da, sunt puţin emoţionată… apropo, referitor la tensiunea mea, nu ştiu dacă îmi face bine, dar am să încerc…”*

D.*: „Îţi propun un lucru. Să asculţi grupul care o să-ţi dea sugestii privind lucrurile cu care ai putea lucra în această seară? Dacă accepţi consilierea lor, să alegi o temă care te inspiră mai mult”*.

De la grup vin mai multe propuneri: „relaţia Mariei cu bărbaţii”, „acceptarea compromisului”, „lumea masculină”. Niciun membru al grupului nu face vreo referire la tema doliului.

M.: *„Să zicem lumea masculină”*.

D.: *„Bine. Această scenă este ca un cerc… tute vei aşeza în centru.*

Acum să te gândeşti la bărbaţii din viaţa ta, câţi sunt, cine sunt…”

M.: *„Silviu, Mihai, tatăl meu, fiul meu…”*

2. b Populares scenei

Paul este chemat să joace rolul lui Silviu.

Lucian este chemat să joace rolul lui Mihai.

Daniel este chemat să joace rolul tatălui.

Ana este chemată să joace rolul fiului.

M.: *„Mai pot chema încă pe cineva?… Sandu”*.

Ada este chemată să joace rolul lui Sandu.

D.: *„Tu te afli în centru şi folosim o pernă… pentru că nu avem alter-ego. Aranjează fiecare persoană, mai aproape sau mai departe de tine… şi posturile lor… apoi pe rând, prin inversiune de rol, vei face o prezentare a relaţiei”*.

Protagonista aranjează fiecare personaj cu postura

caracteristică.

2. e Interviul personajelor

D.: *„Inversiune cu Silviu”*.

(Maria) Silviu: *„Relaţia a durat aproape trei ani şi a fost foarte intensă… la început totul a mers foarte bine, dar apoi au început să apară contradicţiile; erau perioade când era foarte bine, şi perioade foarte rele”*.

D.: *„Spune-i ceva… un mesaj”*.

(Mana) Silviu: *„Ai încredere în tine”*.

D.: *„Inversiune cu Mihai”*.

(Mana) Mihai: *„Am stat împreună cinci ani şi a fost destul de complicat, ne certam deseori… a fost însă şi frumos… voia tot timpul să aibă dreptate, să facă doar ce dorea ea, era cam agitată”*.

D.: *„Poţi găsi câteva adjective? Şi un mesaj”*.

(Mana) Mihai: *„Intensă, dar inconstantă… neîncredere, gelozie în anumite momente. Resemnează-te!”*

D.: *„Inversiune cu tata”*.

(Mana) Tata: *„Devine imediat nervoasă şi cam aeriană… şi atât de pătimaşă”*.

D.: *„Şi raportul cu fiica dumneavoastră?”*

(Mana) Tata: *„… nu este niciun raport… nu ne înţelegem. Dacă îi spun ceva se înfurie imediat, nu cred că mă suportă”*.

D.: *„În cefei de relaţie credeţi că se află ea cu bărbaţii? Şi mesajul”*.

(Mana) Tata: *„Ca un copil, nu e cu picioarele pe pământ… cred că este conflictuală… învaţă să creşti şi încearcă să stai cu picioarele pe pământ!”*

D.: *„Inversiune cu fiul”*.

(Mana) Fiul: *„Eu mă distrez cu mama mea, îmi place să stau cu ea”*.

D.: *„Ce-ţi place la ea?”*

(Mana) Fiul: *„Energia ei şi ironia… dar uneori e cam distrată şi mă sâcâie cu multe întrebări şi e cam dezordonată”*.

D.: *„Ce-ţi vine să-i spui?”*

(Mana) Fiul: *„Opreşte-te!”*

D.: *„Inversiune cu Sandu”*.

(Mana) Sandu: *„O persoană foarte sensibilă, profundă, cu multă vitalitate… şi pretenţioasă în relaţiile cu bărbaţii, şi nu prea are încredere, nu prea înţeleg ceea ce vrea sau ce nu vrea, e cam confuza, cu mesaje contradictorii”*.

D.: *„Mesajul ar fi?”*

(Maria) Sandu: *„Lasă de la tine!”*

D.: *„Reinversiune”*.

2. d’Acţiunea scenică

D.: *„Fiind acum în centru, vei asculta mesajele”*.

Maria ascultă mesajele de la toate personajele.

D.: *„Să auzim ce se află în tine”*.

Maria: *„Confuzie, tatăl meu îmi spune lucruri parcă total opuse faţă de ceea ce-mi zice Sandu. Nu reuşesc să înţeleg”*.

D.: *„Vei merge în faţa fiecărei persoane şi îi vei răspunde”*.

Directorul o prinde de mână pe protagonistă şi o conduce spre primul personaj, care îi repetă mesajul; ea ascultă un timp în tăcere.

Maria (protagonista intră în catarsis, plânge şi spune cu voce ridicată): *„Nu ştiu ce să-ţi spun!… nu înţeleg cum ai vrea să mai am încredere în mine, am avut încredere în tine, te-am ascultat, ai fost singura persoană pe care am ascultat-o… am avut încredere în senzaţiile mele, în tine, în ceea ce îmi spuneai… m-ai ajutat… ca apoi să te sinucizi. Cum aş mai putea avea încredere în mine… ai fost atât de important pentru mine”*.

Directorul o conduce spre al doilea personaj, Mihai, care îi repetă mesajul.

Maria: *„Ar putea fi un lucru bun pentru mine… să mă resemnez. Dar nu cum îl înţelegi tu. Simt că mai am multe lucruri de făcut până să ajung să spun lucrul acesta”*.

Directorul o conduce spre tată, care repetă mesajul.

Maria (ezitând): *„Nu-mi vine să-ţi spun ceva… chiar nu te respect… îmi spui aceleaşi lucruri de o mie de ori, este obositor… şi în realitate cred că tu nu stai să înţelegi nişte lucruri”*.

Maria se află în faţa fiului şi îi ascultă mesajul.

Maria: *„Da, ai dreptate… trebuie să fiu mai prezentă. Când sunt cu tine, când ieşim împreună trebuie să fiu şi cu mintea prezentă… tu simţi lucrurile astea”*.

Maria se află în faţa lui Sandu.

Maria: *„Eşti ca o rază de lumină pentru mine… chiar dacă ai un stil de viaţă mai ciudat. Senzaţia mea este de linişte când sunt cu tine… şi de bucurie. Eşti destul de diferit”*.

Maria revine în centrul scenei şi rămâne tăcută.

D.: *„Simţi că au mai rămas şi alte lucruri nespuse?… că mai doreşti să spui cuiva ceva anume?”*

Maria (privind spre Silviu): *„Da… lui”*.

2. e Integrarea

Directorul aduce două scaune pe scenă; pe unul o invită pe protagonistă să se aşeze, iar pe celălalt vor fi chemaţi pe rând Silviu, Mihai şi tatăl.

D.: *„Urmează partea lucrurilor nespuse”*.

Maria (către Silviu): *„Lucrurile pe care nu ţi le-am spus niciodată… sunt că mă simt vinovată… că atunci când mi-ai telefonat… eu am simţit în vocea ta că este multă durere, că nu eşti bine… mă simt vinovată că nu am avut încredere în tine în ultimul an când ne-am despărţit… dacă aş fi fost mai sigură pe ceea ce simţeam, poate că ai fi putut vedea cât de mult te iubeam… când erai departe de mine mă înfuriam pe tine… n-am fost niciodată capabilă să-ţi arăt cât de tare ţineam la tine. Mă simt vinovată că atunci când mi-am dat seama că tu nu eşti bine, chiar dacă nu mai eram împreună, eu nu am vorbit cu alte persoane care te-ar fi putut ajuta. De acest lucru îmi pare rău, că nu am avut încredere în mine că te-aş fi putut ajuta”*.

D.: *„Cum l-ai putea saluta?”*

Maria se ridică şi câteva momente se uită în ochii lui

Silviu, după care îl îmbrăţişează.

Maria (către director): *„Aş vrea să mai vorbesc cu Mihai şi... cu tata”*.

Maria (către Mihai): *„Îmi pare rău că eşti atât de supărat pe mine... dar cred că nu ai niciun motiv... ţi-am dat atâtea semnale că sunt obosită. Oricum, nu cred că a fost o relaţie prea sănătoasă... mă comportam ca şi o mamă cu tine şi nu te simţeai în largul tău. Mi-ar plăcea să ne întâlnim şi să vezi cât sunt de schimbată”*.

Mana (către tată): *„Mă încarc tare mult când vorbesc cu tine... parcă aş vorbi cu o persoană străină... tu n-ai înţeles multe lucruri. Eu nu te-am simţit ca un tată prezent; la 15 ani amândoi ne înfruntam cu multă furie şi mama mă critica mereu pentru acest lucru... nu te consider un om rău, chiar cred că eşti o persoană bună, dar mi-aş fi dorit să am un altfel de tată... oricum e o legătură de sânge... pentru acest lucru cred că mă simt destul de vinovată... cred că nu mă cunoşti şi nici eu pe tine... nu eşti un punct de referinţă pentru mine. Pentru mine lumea masculină a fost întotdeauna un semn de întrebare, tot ceea ce ar fi trebuit să ştiu despre acest lucru a trebuit să învăţ de una singură. Gata!”*

D.: *„Ai dori să alegi un coleg din grup care să-ţi spună cum te-a văzut azi pe scenă?”*

Mana: *„Da, l-aş chema pe Paul”*.

Paul (către Maria): *„Te-am văzut tare încordată la început şi cumva atacată de cei din jurul tău... apoi, când te-ai aşezat pe scaun, ţi-am văzut determinarea şi precizia cu care le-ai putut spune lucruri atât de esenţiale. Şi acum văd că-ţi strălucesc ochii”*.

Analiza activităţii cu protagonistul

Activitatea cu protagonistul prezentată aici a fost suficient pregătită de „situaţia fiecăruia”, iar directorul are acum sarcina de a stabili o alianţă de lucru cu acel membru al grupului care, ales fiind de către colegi – ca portavoce a nevoilor grupului – şi cu acordul lui, porneşte o călătorie în lumea sa internă. Varietatea conţinuturilor

exprimate de Maria privind instabilitatea sa, confuzia, somatizările, dificultăţile în raporturile cu bărbaţii, tema separării şi a doliului, îl determină pe director să implice grupul în alegerea direcţiei de lucru. Intervenţia directorului deschide dialogul dintre dimensiunea colectivă (grupul şi interesele sale) şi cea individuală (protagonistul cu nevoile şi capacităţile sale particulare). Alegerea strategiei de lucru din partea directorului ţine de condiţia a doua coordonate: de tema care urmează să fie reprezentată scenic şi care este conectată anumitor nevoi existenţiale; de structura de personalitate a protagonistului şi de puterea pe care acesta o are într-un anumit moment în a se confrunta cu anumite părţi conflictuale.

„Harta relativă a drumului unui protagonist nu se prezintă ca un parcurs unic, ea ne oferă opţiuni diferite. Alegerea itinerarului (cu toate scenariile noi care apar în cadrul acestui proces) este ceea ce noi numim *strategie regizorală*”. (Boria, 2005, p. 163) Urmărind momentele traseului psihodramatic al Mariei putem observa prezenţa şi dezvăluirea mai multor teme: relaţia cu „universul masculin”; separarea şi doliul; relaţiile cu partenerii; relaţia cu tatăl; rolul de mamă.

Construirea scenei are caracteristicile unei structuri sociometrice atemporale în care simt aduse figuri semnificative de gen masculin din viaţa protagonistei. Acest tip de reprezentare geometrică poate fi numit *atom existenţial*, o modalitate prin care persoana poate să-şi reprezinte sub formă sociometrică relaţiile avute de-a lungul biografiei sale cu alţii semnificativi pe un anumit sector al existenţei sale (o strategie care potenţează nevoia de individuare şi autodefinire). Planul separării/individuării se realizează în urma interacţiunii dintre afirmarea propriei specificităţi a subiectivităţii Mariei şi recunoaşterea/încorporarea părţilor celuilalt, graţie tehnicii inversiunii de rol. Nevoia de individuare, de a se defini prin afirmarea propriilor gânduri şi trăiri în relaţia

cu contrarolurile semnificative, este amplificată de către director prin sarcina protagonistului de a se întâlni cu Silviu, Mihai şi tatăl. Experienţa pierderii, a doliului persoanei semnificative (Silviu) se vede că este marcată de o emoţie puternică (prezenţa catarsisului) şi de prezenţa unor trăiri ambivalente: durerea cauzată de lipsa persoanei semnificative, furia determinată de abandonul trăit, nostalgie, dorinţa de a se elibera de povara suferinţei, sentimentul de culpă. Experienţa psihodramatică îi oferă Mariei ocazia eliberării şi a purificării faţă de emoţiile specifice doliului, emoţii care deseori sunt blocate sau insuficient împărtăşite. Acest moment este delicat în condiţiile în care se pun în discuţie aspecte structurale vechi, mai mult sau mai puţin consolidate şi cunoscute din existenţa Mariei, aspecte devitalizate de reprimarea afectelor. Exprimarea contextuală a sentimentelor contradictorii într-un mod liber şi definit faţă de obiectul investit a permis deschiderea Mariei spre un nou echilibru, spre drumul recunoaşterii, acceptării şi integrării. Alegându-şi un coleg din grup prin ochii căruia să se oglindească, Maria se vede pe ea în diferitele roluri avute, aspect care ajută propriul observator în „citirea” şi sintetizarea experienţei trăite.

Toate experienţele explorative realizate prin reprezentarea psihodramatică ating anumite obiective: dezvoltarea funcţiei reparatorii a unor experienţe traumatice; satisfacerea nevoilor existenţiale; anticiparea şi realizarea aşteptărilor şi dorinţelor legate de viitor, experimentarea modalităţilor de accelerare a proceselor de creştere psihologică etc. Chiar dacă există o multitudine de scopuri şi motivaţii, punctul final al oricărei sesiuni de psihodramă (ca de altfel al întregului proces terapeutic psihodramatic) este cel pe care-l numim *catarsis de integrare*, adică acel sentiment difuz, dar definit de coerenţa cu sine, de a fi unitar, de întreg, de luciditate şi armonie. Având la dispoziţie instrumente şi tehnici specifice settingului psihodramatic, terapeutul

garantează protagonistului (şi grupului, în condiţiile în care se lucrează pe nevoile acestuia) atingerea unei asemenea stări integrative, de creare pas cu pas a unor acţiuni care să dea sensul unei anumite logici interne.

3. Participarea auditoriului

D.: *„Vă invit în spaţiul scenei şi gândiţi-vă la ceea ce s-a mişcat în voi pe parcursul scenei, pentru a-i comunica Mariei”*.

Ana: *„Am fost tare impresionată de întâlnirea ta cu Silviu şi de moartea lui… îmi este frică să mă gândesc la lucrurile acestea şi nevoia mea este de a sta singură şi departe de lumea bărbaţilor”*.

Lucian: *„M-am gândit la ai mei şi la lipsa mea de răbdare, la faptul că şi tatăl meu este pentru mine o necunoscută, în timp ce mama mă copleşește cu atenţia ei, chiar mă sufocă”*.

Laura: *„Am luat multă energie din ceea ce i-ai spus lui Silviu, am simţit şi eu o eliberare şi acest sentiment de vinovăţie îmi dă de furcă* şi *mie”*.

Ada: *„Eu m-am regăsit în oscilaţiile pe care şi eu le trăiesc în relaţia cu prietenul meu… când este totul perfect, când este dezastru… am multe întrebări acum”*.

Daniel: *„Nu mi-a plăcut să fiu în rolul tatălui, m-am simţit cumva perplex… eu sunt după o relaţie de trei ani şi ca şi tine îmi vine să mă arunc într-o grămadă de activităţi din care parcă nu mai am scăpare şi asta mă înfurie”*.

Paul: *„Eu am fost atins de toate emoţiile tale, iar forţa pe care am simţit-o la sfârşit mi-a dat multă linişte acum, şi am să iau acest sentiment şi acasă”*.

D.: *„Vă ridicaţi şi vă salutaţi aşa cum vă vine acum”*.

Analiza activităţii f de participare a auditoriului:

În această fază finală, planul comunicării este cel al realităţii. Acest lucru nu se datorează doar faptului că limbajul folosit constă în cuvânt, ci şi conţinuturilor manifeste care se referă direct la experienţele personale ale membrilor grupului. Astfel, în locul metaforei reprezentării scenice apare povestirea (evocare verbală)

din partea fiecărui membru al grupului. Mana are ocazia să ia contact cu trăirile particulare ale colegilor de grup.

Raportul stabilit între membrii grupului (concretizat printr-o anumită calitate afectivă) nu este dialectic – în sensul judecării împreună sau al discursului după modelul teză-antiteză-sinteză pe care se bazează lumea valorilor –, ci a funcţionat după modelul asemănării/deosebirii trăirilor, ajungându-se la o mai bună diferenţiere şi clarificare a acestora. Exprimările individuale din cadrul participării auditorului nu au generat discuţii între membrii grupului (ca în procesele transferenţiale/contratransferenţiale), ci doar recunoaşterea reciprocă (autoexprimarea fiecăruia fiind substanţa întâlnirii – „pâinea şi vinul comuniunii”).

Se poate vedea cum, în astfel de condiţii originale şi specifice, modalitatea prin care s-a realizat funcţia interpretării – necesară oricărui proces terapeutic – este cea prin care fiecare membru al grupului a ajuns în mod activ, în interacţiune cu ceilalţi, să-şi exprime, definească, modifice sau îmbogăţească propriile adevăruri subiective.

VASILE DEM. ZAMFIRESCU

Analiză personală înainte de 1989, care s-a dovedit a fi o analiză de formare. Detalii despre desfăşurarea acestei analize şi rezultatele ei pot fi găsite în volumul *în căutarea sinelui*, Cartea Românească, 1994, Editura Trei 1999, care a obţinut în 1995 Premiul Pentru Eseu acordat de Asociaţia Scriitorilor din Bucureşti

Simt membru direct al Asociaţiei Psihanalitice Internaţionale din 1997 şi, din acelaşi an, analist formator şi supervizor al Societăţii Române de Psihanaliză. Am avut trei mandate de preşedinte al SRP, printre ai cărei membri fondatori mă număr, în momentul de faţă sunt vicepreşedinte al SRP, responsabil cu activitatea ştiinţifică

Am început să practic psihanaliza încă din 1988, ultimul an al analizei personale, aflându-mă astăzi în al 21-lea an de experienţă ca psihanalist. Din 1990 până în 1997 am beneficiat de supervizarea activităţii mele de către

psihanaliştii străini (olandezi, francezi) care au vizitat România

Deviza personală ca psihoterapeut:

Interpretarea produce schimbări psihice doar pe fondul unei bune relaţii terapeutice.

Sunteţi evreu? J

„Interviul preliminar” hotărâtor cu Liviu a fost cu totul aparte şi a rămas unic până în acest moment. Mă aflam în pauza cursului de psihanaliză, pe care îl ţineam atunci, la începutul anilor ’90, undeva la marginea de vest a Bucureştiului[14], într-o clădire de tip cazarmă a unui institut de cercetări ex-comunist. Nu ştiu de ce, în loc de a ieşi pe hol, unde mă aşteptau întotdeauna întrebările numeroase şi provocatoare ale studenţilor, am rămas în sală şi m-am aşezat la catedră, poate obosit, poate pentru a-mi revedea notele pentru partea a doua a cursului, poate amândouă.

Liviu, care încă de la începutul anului îmi solicitase o „analiză de formare”, a profitat de ocazie şi se îndrepta spre catedră pentru a insista. Simţea că-l simpatizez şi că are teren favorabil. Deşi iniţial h răspunsesem, ca tuturor celorlalţi studenţi, că după încheierea cursului şi a examenelor putem începe interviurile preliminare şi apoi vom decide împreună, Liviu simţea bine şi de data asta. Ezitam. Ceva mă reţinea.

Urmăream cu privirea cum se apropie, oarecum cu fereală, un bărbat tânăr, la vreo 30 de ani, înalt, bine făcut, al cărui păr brunet era tuns scurt, „milităreşte” aproape. Se distingea printr-o ţinută îngrijită, prea îngrijită, după gustul meu. Frizura şi ţinuta, împreună, îmi sugerau inconfundabil apartenenţa la instituţiile represive secrete, pe care cu toţii le numeam Securitate, nu cu mult timp în urmă demonizată, poate mai puţin decât merita. Deşi a luat-o pe departe, cu întrebări politicoase de tipul „ce mai

14 în perioada respectivă, Facultatea de Psihologie a Universității Titu Maiorescu, în așteptarea noului local din bulevardul Văcărești, pe atunci în construcție, era silită să-și țină cursurile în diverse instituții care-și închiriau sălile.

faceţi?”, ştiam unde vrea să ajungă, aşa că i-am zâmbit cu simpatie sinceră, uşor ironică, dându-i de înţeles că ştiu ce intenţionează să-mi spună şi că aştept cu îngăduinţă momentul. Poziţia în care mă găseam era confortabilă, puteam să-i fac faţă: aşezat, susţinut de podiumul înalt al catedrei, eram mai înalt decât el aflat în picioare.

Atunci s-a produs „minunea”, şi încă o minime în doi timpi. Unul dintre studenţii de pe hol, la revenirea în sala de curs, a deschis larg uşa. Cum mai multe geamuri erau şi ele deschise – le văd şi acum ramele metalice înguste, din corniere, şi chitul plin de amprente –, s-a format un curent puternic, un adevărat taifun, care a smuls de pe perete tabla grea de sticlă din spatele meu. În fracţiunile de secundă care au urmat, continuam să îi zâmbesc lui Liviu în timp ce-l ascultam, fără să bănuiesc, în pofida zgomotului asurzitor al uşii care s-a trântit, că destinul îmi pusese gând rău.

Dacă Liviu nu ar fi prins şi susţinut tabla cu braţele sale puternice, nu ştiu ce s-ar fi întâmplat. Mi s-a impus cu evidenţă raţională, dar mai ales emoţională, faptul că Liviu îmi salvase, poate, viaţa. Îmi dăduse o a doua şansă de viaţă. Dar nu asta face şi psihanaliza? Dă o a doua şansă, renaşte. În acel moment de graţie am înţeles că nu-i mai pot refuza cererea, că voi trece peste ezitările mele şi că, în virtutea reciprocităţii umane, vom parcurge împreună aventura unei psihanalize, care să-i dea şi lui şansa de a se naşte din nou. Cum a influenţat acest debut neobişnuit desfăşurarea analizei, voi încerca să marchez pe parcurs.

Cele trei interviuri preliminare s-au desfăşurat în mod obişnuit pentru astfel de cazuri: accentul a căzut pe intenţia de a parcurge o analiză cu scopul de a deveni psihanalist. În măsura în care nu existau simptome de tip psihiatric, Liviu, ca şi alţi viitori analizanţi, nu se gândea la aspectul terapeutic al psihanalizei, percepută ca un fel de defilare sărbătorească. În ultima întâlnire, m-a întrebat totuşi:

— Există vreo deosebire între psihanaliza de formare

şi cea terapeutică?

— Niciuna!

Răspunsul meu concis nu l-a mulţumit pe Liviu. A continuat să-mi pună întrebări în care se amesteca o curiozitate de student cu dorinţa de a-mi arăta că este informat în domeniu, care provenea tot din trecută relaţie profesor-student. „Cum s-a stabilit durata medie a unei analize de formare? De ce patru sau cinci ani, şi nu trei sau mai mulţi? Cum pot fi eficiente terapiile scurte, dacă psihanaliza are nevoie de atâta timp?” Etc.

Nu era prima dată când viitorul analizând încerca să prelungească relaţia universitară în cadrul terapiei. Din punct de vedere tehnic, o asemenea interferenţă de relaţii conduce la un „transfer contaminat”, care creează dificultăţi pentru interpretare. Conştient de acest fapt, am încercat să văd şi să utilizez reversul pozitiv al lucrurilor. Am identificat în întrebările lui Liviu un transfer matern preexistent – dorea să-l hrănesc cu informaţii (faza pregenitală), dar şi să-l admir (faza oedipiană?) –, ceea ce pe parcursul analizei, care a început într-un ritm de trei şedinţe pe săptămână, s-a confirmat.

Nu intenţionez să fac o prezentare completă a „cazului”, ci doar să ilustrez prin naraţiunea mea, pentru colegii psihoterapeuţi, pentru studenţii la psihologie, precum şi pentru nespecialiştii interesaţi, modul în care psihanaliza neclasică de inspiraţie kohutiană[15] abordează şi încearcă să soluţioneze deficitul psihic.

Sunteţi evreu?

Ora din 19 noiembrie 1993 a început, ca de obicei,

---

15 Heinz Kohut (1913-1981), psihanalist american de origine austriacă, este unul dintre clinicienii și autorii careîmbogățesc psihanaliza cu idei noi provenite din abordarea tulburărilor narcisice. Estecunoscutîn special ca întemeietor al psihologiei sinelui. în plan tehnic, s-a distinsîn primul rând prin sublinierea importanței empatiei. Deși s-a bucurat de recunoaștere în mișcarea psihanalitică, fiind de două ori vicepreședinte al Asociației Psihanalitice Internaționale (IPA), unii reprezentanți ai freudismului clasic (Anna Freud) l-au contestat radical.

prin schimbul de saluturi:

— Ce mai faceţi? mi se adresează Liviu, la intrarea în holul cabinetului, cu o mină zâmbitoare şi tonică.

— Mulţumesc! i-am răspuns, ca de foarte multe ori. Adică „îţi mulţumesc pentru că te interesezi de starea mea”, dându-i astfel de înţeles că îi accept manifestarea de empatie, dincolo de caracterul convenţional al întrebării. Într-o dezvoltare narcisică perturbată, empatia şi exprimarea empatiei simt afectate. Cum în terapie, ca de altfel în fiecare relaţie nouă şi semnificativă, apar încercări de reluare a dezvoltării din punctul în care a fost întreruptă, când lucrez în cheia kohutiană mă bazez mult pe aportul relaţiei la restructurarea personalităţii. Funcţionez, cum recomandă Kohut, ca un nou obiect al sinelui (părinte), de data asta viabil, disponibil pentru schimbul empatic, şi însoţesc acest comportament, care în psihanaliza clasică ar trece drept o abatere de la neutralitate, de conştientizare.

Îşi aşază hainele şi geanta pe fotoliul liber din faţa fotoliului meu şi se întinde pe canapea, unde trebuie să-şi strângă puţin picioarele. Îmi iau şi eu locul în fotoliu, aşteptând să vorbească. După o scurtă tăcere, aud:

— Sunteţi evreu?

Surprinderea mea este considerabilă. Nu numai aparenta lipsă de legătură a întrebării cu contextul incipient al analizei mă contrariază. În plus, întrebarea m-a aruncat brusc în trecut, când uneori mi se punea această întrebare. Rezist tentaţiei de a reacţiona spontan, cu o întoarcere nepsihanalitică a întrebării de tipul „Ce vă face să întrebaţi asta?”, şi mă adresez cu o întrebare rodnică din punctul de vedere al dezvoltării analizei:

— Ce ar însemna pentru dumneavoastră faptul că aş fi evreu?

??

Este surprins la rândul său, tace îndelung şi, timp de mai multe şedinţe consecutive, nu are nicio asociaţie în legătură cu tema pe care o lansase.

— Ce ar putea să vă împiedice să găsiţi un răspuns? sondez imediat, nerăbdător, dar fără succes.

— Nu-mi dau seama. Chiar nu-mi vine nimic în minte.

5 decembrie 1993

— Mi-am amintit, începe Liviu bucuros, chiar de la uşă. Nu-mi vine să cred, era o amintire complet uitată. Dar tot nu văd legătura cu dumneavoastră. Când eram mic, tata mi-a spus că în momentele de restrişte, în momentele grele, ce mai, evreii îşi strâng aurul, toţi banii şi pleacă, lasă totul baltă.

— Se pare că, întrebându-mă dacă sunt evreu, mă întrebaţi dacă nu cumva o să plec, o să las totul baltă, când voi da de greu în analiză?

— Nu cred, ba s-ar putea… Nu ştiu, de fapt, ce să zic…

Comentariu

Surprinzător de repede pentru mine, dar şi spectaculos, Liviu a ajuns la principala sa problemă, pe care nu a comunicat-o în interviurile preliminare, problemă care i-a marcat dezvoltarea psihică şi viaţa în genere, de până în momentul începerii analizei. În primul an de viaţă, mama sa naturală a fost silită să-l dea spre adopţie unei femei respectabile din sat, căsătorită, care nu avea copii. Pentru mine, ca observator detaşat, aceasta era singura alegere care ţinea seama de binele copilului. O mamă adolescentă, sedusă şi părăsită după prima iubire, nefericită şi lipsită de mijloace de subzistenţă, nu ar fi putut să ofere condiţii minime, materiale şi psihice, pentru copil.

Liviu este însă de altă părere. De fapt, nu este vorba de o simplă părere, ci de o convingere adânc înrădăcinată emoţional. Din acest punct de vedere, îndreptăţit în măsura în care traiectoria unei vieţi a fost marcată de iresponsabilitatea genitorilor, această viaţă fiind chiar viaţa sa, vinovăţia mamei este majoră, mult mai mare decât a tatălui natural, care s-a făcut nevăzut încă de la început. Faptul că aceşti părinţi disparenţi, cum au fost, i-

au transmis o zestre biologică de invidiat, atât fizic, cât şi psihic (inteligenţa), nu contează pentru Liviu decât în plan raţional. Afectiv, deloc. Or, pentru planul fundamental al sentimentului de sine, contribuţia tardivă a raţiunii este minoră. Deficitul său narcisic este prin excelenţă emoţional.

În prima copilărie, Liviu a stabilit o legătură puternică între abandon, pe care, mai întâi, în faza preverbală, l-a trăit, şi despre care, ulterior, a aflat detalii, şi lipsa de valoare proprie. Şi cum poate înţelege altfel un copil, după logica inimii, faptul de a fi fost încredinţat altor părinţi decât ca o consecinţă a insuficienţelor sale. El nu a fost suficient de bun, de frumos, de inteligent – iată motivele pentru care ar fi fost îndepărtat. Astfel se constituie un sentiment de vinovăţie existenţială care rezistă în inconştient efectului corectiv pe care-l au experienţele ulterioare pozitive din punct de vedere narcisic.

Cât de puternic este acest „complex”, în care sentimentul lipsei de valoare şi frica de abandon se hrănesc reciproc într-un perfect cerc vicios, o ilustrează o altă istorie de viaţă schimbată la un an şi jumătate de un act de înfiere. Al şaptelea copil într-o familie săracă de la ţară, Elena este încredinţată unei rude înstărite de la oraş, care o preia cu bucurie şi îi oferă toate condiţiile necesare unei reuşite sociale satisfăcătoare, care, de altfel, nici nu a întârziat să apară. Afectiv însă, Elena va fi marcată mereu de deficitul său narcisic. „Imediat după adopţie, îşi aminteşte ea, ţipam din toate puterile dacă mama mă lăsa din braţe. Ca să mă liniştesc, trebuia să facă totul cu mine atârnată de gât”. La vârsta adultă, Elena, care n-a reuşit să-şi facă o familie proprie, continuă să doarmă cu mama adoptivă în pat, temându-se, parcă, şi acum să n-o piardă.

Aşadar, în şedinţa din 19 noiembrie 1993 se manifesta în transfer, prin întrebarea „sunteţi evreu?”, dominanta sa psihică inconştientă, şi anume frica de abandon şi sentimentul lipsei de valoare proprie, care a

apărut apoi, mereu, în diferite contexte, atât în transfer, cât şi în afara transferului. În transfer, „complexul” lui Liviu s-a manifestat cu deosebită claritate cu ocazia separărilor impuse de vacanţe sau de plecările mele din ţară. La începutul psihanalizei, frica de abandon şi furia asociată ei erau pe deplin inconştiente, ca şi în cazul întrebării despre apartenenţa mea la etnia evreiască, protejate de o rezistenţă narcisică impenetrabilă. Fie că refuza să lucreze în oră, fie că găsea motive de a mă critica indirect, remarcând ori că este prea cald sau prea frig în cabinet, ori că este prea mult praf.

Treptat, şi-a dat seama că separarea este cea care îi creează probleme şi a început să se confrunte conştient cu frica de abandon. Spre sfârşitul analizei, a constatat diminuarea considerabilă a reacţiilor negative provocate de separare. La aceasta va fi contribuit, pe parcurs, şi faptul că, de la un moment încolo, m-am hotărât să-i comunic, după o îndelungată elaborare prealabilă, scopul şi destinaţia plecărilor mele, ceea ce îi permitea să păstreze un contact mental cu mine. Nu exclud posibilitatea ca recunoştinţa mea faţă de el să fi contribuit la această decizie. Terapeutic, „inovaţia tehnică” s-a dovedit eficientă. Pe de altă parte, nu mi-am făcut iluzia că un aspect punctual poate oferi o experienţă nouă, cu adevărat corectivă. Rolul acesta îl poate juca doar analiza în ansamblul ei, printre altele şi datorită timpului îndelungat pe care îl presupune. Astfel, analiza lui Liviu a durat şapte ani. Pentru mine a fost important, în acel moment, să reduc angoasa de separare şi odată cu ea rezistenţa la analiză.

Cam după doi ani, Liviu a putut să abordeze în termeni mai realişti, în relaţia cu mine, frica de separare. În şedinţa din 8 ianuarie 1995, îmi spune:

— De când eram student, m-am întrebat ce vârstă aveţi. De fapt, nu numai eu. Mai toţi colegii erau foarte nelămuriţi. Presupun că aveţi între 50 şi 62 de ani.

— Nu înţeleg cum aţi fixat limita superioară. De

obicei se folosesc cifre rotunde pentru a desemna un interval de vârstă, însă dumneavoastră v-aţi oprit la 62 de ani. Cum aţi ales cifra?

— Mda. La 62 de ani, tatăl meu adoptiv s-a îmbolnăvit şi a murit... După o tăcere îndelungată, pe care o presupun încărcată de rememorări, continuă: „Se pare că mi-e teamă să nu se întâmple şi cu dumneavoastră la fel. Pentru că, orice vârstă aţi avea, nu mai sunteţi tânăr...”

Firul asociaţiilor îl duce spre anii adolescenţei, când tatăl adoptiv îl „pregătea” pentru viaţă, parcă pentru a se convinge că nu are motive să-i regrete dispariţia. Modul în care acesta încerca să-i „educe” agresivitatea era draconic şi foarte inhibant. Liviu îmi comunică, nu fără furie reţinută, unul dintre „principiile” paterne: „Dacă iei bătaie la şcoală, te bat şi eu când vii acasă!” Se lasă o tăcere densă şi îndelungată, după care vine un insight care l-a bucurat foarte mult: „Îmi dau seama acum de ce îmi era atât de frică să mă bat la şcoală, deşi eram mai bine dezvoltat decât colegii mei. Eram foarte tare la ameninţări, dar dacă ajungeam la lovituri, mi se făcea dintr-odată frică şi mă retrăgeam”.

Un alt „principiu” îl pregătea pe adolescent pentru viaţa sexuală adultă: „Fute-le, tată, că dacă rămân însărcinate, le rezolv eu!” Amestec de grandomanie şi iresponsabilitate, „preceptul” a marcat viaţa fiului. Cu Mihaela, vecina sa de bloc şi colegă de liceu, a făcut sex neprotejat, iar aceasta a rămas însărcinată. Pentru că ea a vrut să păstreze copilul, Liviu, simţindu-se copleşit de responsabilitatea unei familii proprii la numai 19 ani, a părăsit-o mai întâi, dar apoi, nedorind să se repete istoria sa, a revenit şi, presat şi de cele două familii, a luat-o de soţie.

În alte ore, Liviu a vorbit mult despre tatăl său adoptiv, care nu i-a oferit motive să-l idealizeze, dimpotrivă. În felul acesta, una dintre valenţele esenţiale ale sinelui, în viziunea lui Kohut, a rămas nesatisfăcută. Ea a fost transferată asupra analistului, pe care „l-a folosit” ca

pe un nou obiect al sinelui, aşa cum se întâmplă în fiecare nouă relaţie semnificativă. De-a lungul întregii analize, care a atins în perioada de mijloc cinci şedinţe pe săptămână, idealizarea analistului şi analiza ei au alternat continuu şi rodnic. Faptul că noul „tată adoptiv” este profesor universitar, spune Liviu, are o importanţă deosebită, contribuind la refacerea echilibrului său narcisic. A fost ca şi cum Liviu ar fi putut, în sfârşit, să spună: „Te admir, prin urmare sentimentul propriei valori este întărit prin participarea mea la valoarea şi puterea ta”.

Un vis-cheie

Visul decisiv pentru înţelegerea unor tendinţe sexuale inconştiente s-a produs tot în primul an de analiză, după un insight dintr-o oră anterioară, prin care Liviu şi-a dat seama că tatăl său nu l-a acceptat niciodată cu adevărat: „M-a tratat întotdeauna ca pe o anexă a mamei şi a fost de acord cu adopţia doar pentru că mama a dorit-o”.

— Mă aflam pe canapeaua din casa copilăriei, îşi începe Liviu relatarea conţinutului manifest, şi Mihai, fiul meu, a… a… a… mi-e aproape imposibil să continui… îmi sugea penisul. Mi-e foarte greu să vorbesc şi nici nu-mi vine să cred că am visat aşa ceva… Apoi, Mihai mă întreba dacă îi voi răspunde în acelaşi mod.

Mă gândesc că îi va fi greu să asocieze în marginea unei scene de relaţie sexuală între doi bărbaţi. Totuşi, după o tăcere lungă, Liviu mă surprinde prin asociaţia sa:

— Îmi amintesc o scenă din copilărie, pe care am petrecut-o laţ ară, la bunica maternă, în care femeile mai vârstnice sărutau şi luau în gură penisul bebeluşilor.

— Ar fi greu de presupus că „bunicile” se dedau unui act sexual cu bebeluşii, am intervenit, poate prea grăbit.

— Nu, nu! Nici eu nu cred asta. Mai degrabă era un gest de iubire, de adoraţie chiar. Însă nu mi-e clar de ce l-am pus pe Mihai să-şi exprime iubirea faţă de mine în felul acesta.

— Scena din vis se petrece în copilărie, pe canapeaua

preferată a tatălui dumneavoastră, ceea ce lasă deschisă posibilitatea să-l reprezentaţi pe el.

— Dacă aveţi dreptate, ceea ce nu cred, atunci Mihai mă înlocuieşte pe mine, aşa cum eu îl înlocuiesc pe tatăl meu.

— Şi exprimă în locul dumneavoastră iubirea faţă de tatăl dumneavoastră. Pentru că aţi simţit că tatăl nu vă are la suflet, aţi căutat să-i obţineţi iubirea ca o femeie, ca o „bunică”.

— Nu pot să cred aşa ceva…

Comentariu în pofida aparenţelor din conţinutul manifest, asociaţiile lui Liviu arată că dimensiunea (homo) sexuală este doar un mijloc, şi nu un scop în sine, pentru a se face acceptat de către tată, im mijloc ascuns în inconştient, pentru că nu este acceptat de morală. Este un mijloc împrumutat din repertoriul adulţilor din preajma sa, probabil datorită manifestărilor emoţionale ale „bunicilor”, care le însoţea gestul „sexual” „Te iubesc”-ul adresat bebeluşilor i se va fi părut suficient de puternic pentru a declanşa un răspuns similar. „Te iubesc foarte mult, ca să mă iubeşti şi tu la fel, pentru că simt că nu mă iubeşti” pare să fie conţinutul latent al scenei din vis. Orientarea homosexuală inconştientă derivă, în acest caz, nu din dinamica pulsiunii sexuale în situaţia oedipiană, cum se întâmplă în cazul clasic „Omul cu şobolani” al lui Freud. Aici este descrisă paradigma sexuală a tendinţelor homosexuale latente, adică evenimentul traumatic din copilărie – corecţia severă aplicată de tatăl pacientului în plin Oedip, la aproximativ şase ani, presupune Freud –, regresia la stadiul sadic-anal, de unde provine impregnarea nevrozei sale (obsesionale) cu trăsături specifice stadiului anal (agresivitate, ambivalenţă, tendinţe homosexuale latente).

La Liviu, sursa orientării homosexuale inconştiente ţine de planul narcisic pregenital, de considerabilul deficit narcisic provocat de trauma abandonului de către ambii părinţi. Văd în istoria lui Liviu o excelentă ilustrare a ideii

lui Kohut că dezvoltarea psihosexuală este subordonată în anumite cazuri planului narcisic, distorsiunile din planul sexual fiind determinate de necesităţi narcisice.

Tendinţele inconştiente de acest tip se pot manifesta uneori într-un mod de neînţeles în afara analizei, încifrându-se în somatic. „Dintotdeauna am suferit de sângerări hemoroidale. Apăreau din senin şi dispăreau tot aşa, fără să le pot lega de o întâmplare sau situaţie anume sau de un sentiment” * îşi aminteşte Liviu, provocat de reapariţia fenomenului în analiză. Sensul a fost înţeles mai târziu într-un insight.

Când Mihaela, soţia sa, s-a întors acasă târziu, pe la 8 seara, plină de nervi şi i-a reproşat că doar ea ţine casa printr-o muncă dincolo de puterile ei, Liviu a încercat să argumenteze că, de fapt, o ajută mult la gospodărie. Cum Mihaela nu voia să audă nimic din ce spunea el, Liviu a reacţionat cu violenţă verbală şi apoi a ameninţat-o cu violenţa fizică. Ca de obicei, a avut câştig de cauză: Mihaela a tăcut îmbufnată şi s-a retras la bucătărie. A treia zi de la incident, Liviu s-a pomenit cu „menstra bărbatului”. În timp ce-mi povestea era pe cât de lezat, pe atât de frustrat că nu înţelege. Legătura între ceartă şi sângerate îi devenise evidentă, dar nu înţelegea sensul. Abia peste câteva luni, sensul a putut fi aflat pe baza transferului.

Începutul orei respective a fost marcat de numeroase aluzii transferenţiale negative. La intrare, expresia figurii nu a fost atât de zâmbitoare ca de obicei, ci aproape crispată. De îndată ce s-a întins, Liviu a început să enumere arţăgos defectele cabinetului: spaţiul este prea mare şi prea gol, ceea ce produce ecoul vocilor, praful s-a adunat într-un strat vizibil pe rafturile bibliotecii, parchetul este nelăcuit, denivelat pe alocuri şi scârţâie când mergi pe el, aerul de pe scara blocului este închis etc. După un timp, în care am reacţionat doar cu întrebarea „ce vreţi să-mi spuneţi prin toate astea?”, a venit şi reproşul direct:

— De ce nu mă lăsaţi să divorţez? Iar m-am certat cu Mihaela. Aceeaşi poveste că ea munceşte prea mult, „se speteşte”, auziţi, se speteşte, în timp ce eu nu fac nimic. Că ea aduce mai mulţi bani, face şi gospodărie, se mai ocupă şi de copil…

— Consideraţi că discuţia din orele trecute despre motivele divorţului a fost un fel de interdicţie?

— Da! Pentru că mi s-a părut că nu sunteţi de acord.

— Spre finalul orei, chiar dumneavoastră aţi ajuns la concluzia că „defectele Mihaelei” – este prea autoritară, s-a îngrăşat, neglijează casa – sunt contrabalansate de calităţile ei, mai ales de faptul că aduce mulţi bani în casă şi că relaţia sexuală cu ea funcţionează satisfăcător…

— Dacă mă gândesc acum, aşa au stat lucrurile. Numai că atunci am plecat cu convingerea că nu sunteţi de acord şi că v-aţi supărat pe mine pentru că îmi apăr poziţia. Ce vreau să spun este că a doua zi a apărut din nou „menstra bărbatului” Mi se pare că a fost provocată de ora anterioară.

— Cum?

— Cred că mi s-a făcut frică. Dacă vă supăraţi, s-ar putea să mă părăsiţi…

— Şi atunci v-aţi transformat ad-hoc în femeie, care are mijloacele să-l determine pe bărbat să nu o părăsească…

— Exact ca în visul meu, fir-ar să fie!

O analiză reuşită?

t

Dacă reuşita unei analize se concretizează în schimbările mentale şi comportamentale majore, atunci analiza lui Liviu poate fi subsumată acestei categorii. Treptat, consecinţele abandonului au devenit, în urma conştientizării surselor lor şi a unei noi experienţe relaţionale din cadrul analizei, controlabile în mare parte. Astfel, diminuarea continuă a angoasei de separare, până la dispariţie, i-a permis, în partea finală a analizei, să realizeze o performanţă care înainte de analiză era de

neconceput, deşi dezirabilă, şi anume să poată locui singur şi să-şi poarte singur de grijă.

Unul dintre motivele pentru care n-a putut mult timp să divorţeze a fost tocmai frica de a rămâne singur, stare percepută de Liviu ca echivalentă cu abandonul, respectiv cu un pericol de moarte. Când divorţul a devenit, dintr-un deziderat emoţional reprimat, un deziderat raţional pe deplin asumat, când Liviu a ajuns la concluzia că dezvoltarea sa psihică şi socială este blocată de căsătorie şi a reuşit să-şi transpună intenţia în fapt, în primele momente de după divorţ a avut nevoie de un înlocuitor al Mihaelei, de o altă parteneră. Abia după încă un an s-a despărţit de ea şi a devenit de sine stătător.

Dependenţa faţă de substitutele de mamă reprezenta doar o faţă a relaţiilor cu femeile, dimensiunea vizibilă. În spatele ei, în inconştient, exista un puternic resentiment cauzat tot de abandon. Liviu se răzbuna pe toate femeile care se îndrăgosteau de el pentru ceea ce-i făcuse mama naturală. Intenţia sa inconştientă, de care a devenit conştient pe parcursul analizei, era de a le plăti cu aceeaşi monedă în contul mamei naturale: le determina să se îndrăgostească, le făcea dependente prin performanţele sale sexuale şi apoi le părăsea. „Să simtă şi ele ce am simţit eu!” a comentat Liviu cu amărăciune conştientizarea intenţiilor sale ascunse. Că Liviu a depăşit resentimentul puternic faţă de femei este ilustrat nu numai de modificarea comportamentului faţă de ele, ci şi de remarca sa concluzivă din ultima oră de analiză: „În analiza asta am învăţat să iubesc, destul cu atâta ură!”

Nu numai să iubească a învăţat Liviu, ci şi să identifice şi să primească iubirea. În ora din 11 septembrie 1998, Liviu a făcut un act ratat semnificativ. În loc să spună „Nu tolerez singurătatea” a ieşit „Nu tolerez siguranţa!” Pentru el, în virtutea educaţiei familiale, a fi iubit însemna, paradoxal, a trăi în nesiguranţă şi indiferenţă. Din acest motiv, Liviu a fost supărat pe mine mult timp pentru că „îl pun la treabă”, ceea ce însemna că

nu-l iubesc, când, implicit sau explicit, încurajam intenţiile sale de a-şi dezvolta potenţialităţile reale, şinele adevărat. Profesional, se gândea că nu va putea participa la întâlniri internaţionale, pentru că nu vorbea nicio limbă străină. Pe parcursul analizei s-a decis să urmeze cursurile de engleză de la British Council. Când m-a întrebat despre intenţia sa, am subliniat avantajele care derivă pentru el din cunoaşterea limbii engleze, adevărată latină a zilelor noastre. Asta însemna pentru Liviu să-l pun la treabă. În copilărie, nimeni nu l-a pus la treabă, fie că n-a ştiut cum, fie că n-a putut, din lipsă de iubire.

În timp ce scriam rândurile de mai sus, mi-am amintit de Sandu, un medic pe care obişnuinţele familiale îl puneau în imposibilitatea de a percepe şi accepta iubirea necondiţionată. Pentru că, în copilărie, mama sa îi arăta afecţiune doar dacă muncea în casă, cerându-i să spele vasele sau să spele pe jos, Sandu o respingea pe Crina, singura dintre partenerele sale care-i oferea iubire necondiţionată şi le accepta pe toate celelalte care îi ofereau, într-un fel sau altul, iubire condiţionată.

Stagnarea socială şi profesională a lui Liviu de dinaintea analizei a fost cauzată în mare parte tot de nevoia sa de dependenţă. Când a încercat să se lanseze în afaceri, fie că era vorba de comerţ, fie de o întreprindere de alt tip, Liviu a avut nevoie de unul, sau mai mulţi asociaţi, pentru a se sprijini pe ei, deşi îi veneau mereu idei inovatoare, pe care nu avea curaj să le aplice. Dar nemaifiind totuşi copil, Liviu era, pe de altă parte, nemulţumit de locul al doilea, ceea ce conducea, mai întâi, la conflicte latente, apoi la conflicte manifeste, şi, în cele din urmă, la destrămarea asocierii. Mult timp, pe parcursul analizei, Liviu a oscilat între frica de a fi singur (abandonat?!) într-o întreprindere proprie şi dorinţa de a se pune în valoare de sine stătător. Spre finalul analizei, Liviu a hotărât şi a reuşit să-şi deschidă o afacere individuală, pe care a considerat-o cea mai potrivită personalităţii sale.

Două întrebări îmi stăruie în minte înainte de a încheia, întrebări care ar putea să-l preocupe şi pe cititorul care m-a însoţit până aici. Prima se referă la circumstanţele în care a început analiza: au fost ele favorabile sau defavorabile desfăşurării unui proces analitic eficient? Consider faptul că, poate, Liviu mi-a salvat viaţa, împiedicând tabla desprinsă din perete să mă lovească în cap, favorabil pentru a mă lăsa folosit ca obiect al sinelui, aşa cum recomandă Kohut în cazurile de deficit narcisic.

Cealaltă întrebare – în ce măsură psihanaliza vindecă deficitul narcisic? – mi se pare dificilă. Fără a apela la literatura de specialitate, pro sau contra „reparaţiei” prin psihanaliză, pe baza experienţei analizei lui Liviu, mi se pare potrivit să afirm că închiderea rănii narcisice produse de traumatismul abandonului din primii ani de viaţă este un proces pe care psihanaliza îl iniţiază şi îl duce până la un anumit punct. În acelaşi timp, analiza oferă mijloacele pentru ca acest proces să fie continuat cu succes şi după încheierea terapiei.